518

[Re]gistered No. M. 1761.

HEALTH AND INFANT WELFARE

An Anglo-Tamil Monthly

ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்

ஒரு ஆங்கில தமிழ் மாதப்பத்திரிகை

Editor: Dr. Mrs. Anna Thomas

பத்திராதிபர்: டாக்டர் அன்னதாமஸ் அம்மாள்

Vol. I JULY—1923 No. 4

CONTENTS

		Page.
1.	HEALTH FIRST	73
2.	HYGIENE AND MORAL EDUCATION by E. B. TURNER F. R. C. S.,	75
3.	பிள்ளை பாதுகாக்கும் முறை	79
4.	பிரசவகாலம் கண்டுபிடிக்கும் வகை	82
5.	அநுபவ ஆரோக்கியவிதிகள்	83
6.	ஓர் சந்தா நேய மாதுவின் கடிதம்	85
7.	சிசு மரணம்—P. G. T.	86
8.	ஆரோக்கியம் by Dr. Kurup	88
9.	பெற்றோர் கடமை	90
10.	உபவாசம் R. S.	92
11.	தண்ணீரும் தேக ஆரோக்கியமும்— Dr. Rama Rao M. L. C.	93
12.	ஓர் நண்பரின் கடிதம்	95
13.	கெர்ப்பிணிகளையும் சிசுக்களையும் ஆதரித்தல் by Mrs. Anna Thomas	95

All Rights Reserved.

Subscription Rs. 3 per annum. Single copy 6 As.

சந்தா வருஷம் 1-க்கு ரூ. 3; பிரதி 1-க்கு அணா 6

24 OCT 1923 MADRAS

'GRAMAPARIPALANAM'

Popular Tamil Fortnightly specially intended for the uplift of Villages and Village Officers.

TINNEVELLY NEWS A SPECIALITY.

EDITOR: P. S. ACHARYA. Subscription: Rs. 5/-

THE GRAMAPARIPALANAM OFFICE,
TINNEVELLY.

The Tinnevelly District Co-operative Banking Union, Ltd.

(Registered under India Act II of India)

The Government have authorised the Investment in this Bank of Local and Municipal Funds.

Fixed Deposits at favourable rates.
Current Deposits at 3 p. c per annum on daily balances.
Savings Deposits at 6 p. c. per annum on daily balances.
Recurring Deposits

For further particulars please apply to:

T. S. Kanthimathinatha Pillai
J. S. Gunaratnam Pillai
Secretaries & Treasurers.

SHUNMUGAM & Co.,

Head Office, Palamcottah.

Dealers in Arms, & Ammunitions, Chemists, Druggists, & General Merchants,

Branches:—

P. S. SUNDARAM & Co., General Merchants, South Car Street, Tinnevelly Town.

SHUNMUGAM & Co., Wine & General Merchants, Tenkasi.

SHUNMUGAM & Co., General Merchants, Trichendur.

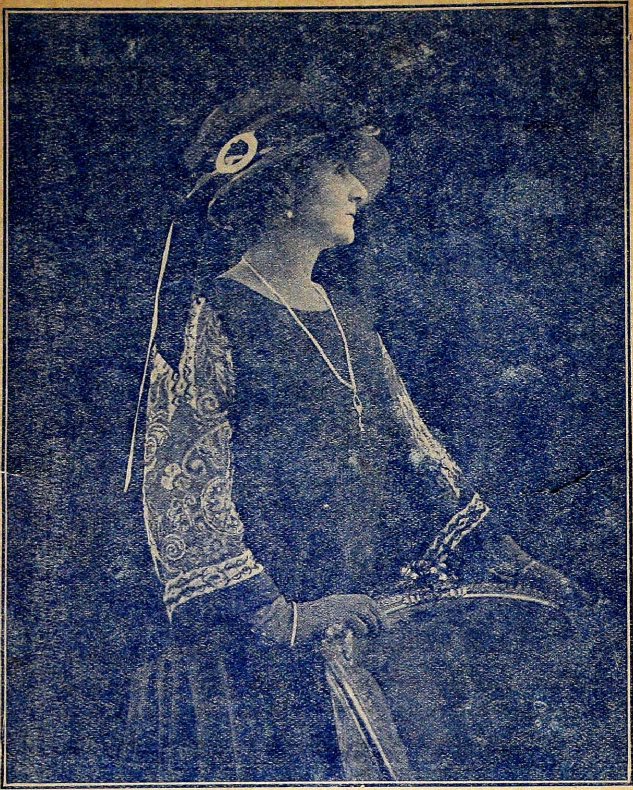
Cheapest houses for Patent Medicines & Drugs Prescriptions are dispensed carefully by qualified compounder.

P. K. SANKARAN PILLAI,
Proprietor & Municipal Councillor, Palamcottah.

Advertisement Rates

	One month	3 ms.	6 ms	12 ms.
For full page	Rs. 25	Rs. 70	Rs. 120	Rs 220
,, half page	,, 15	,, 40	,, 70	,, 130
,, quarter page	,, 8	,, 20	,, 40	,, 80

Special rates will be allowed for long—standing advertisements for which please refer to the Manager.



Marie Lilleyidou

I am sure "Health and Infant Welfare" will be widely read and appreciated by all those interested in child welfare work and spread much useful knowledge amongst the mothers of this Presidency. I wish this magazine all success.

Marie Willingdon

March
1923

"ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்' என்ற பத்திரிகை பலராலும் வாசிக்கப்படுமென்றும்' பிள்ளைகளின் முன்னேற்றத்தைக் கருதுவோர்களால் நன்கு மதிக்கப்படுமென்றும், இந்த ராஜதானியிலுள்ள தாய்மார்களுக்குள் சிறந்த பயன் தரத்தக்க அறிவைப் பரவச்செய்யுமென்றும் நான் திட்டமாய்ச் சொல்லக் கூடும். இந்தப் பத்திரிகை எல்லா நலமும் பெறவேண்டுமென்று விரும்புகிறேன்.

மார்ச்சுமீ 1923 மேரி வில்லிங்டன்.

OUR PATRON

DIWAN BAHADUR S. R. M. C. T. PETHACHI CHETTIAR, M. L. C.
Zemindar of Andipatti.

2 4 OCT 1923

HEALTH AND INFANT WELFARE

VOL. I JULY, 1923 No. 4

OBITUARY

We are extremely sorry to learn about the demise of the Honble. Sir K. Srinivasa Aiyengar, who was a distinguished subscriber of our Magazine. May God the Almighty bless the departed Soul with Shanti and give sufficient grace to all his dear ones and friends to bear the shock. We extend our hearty condolence to Lady Srinivasa Aiyengar and her children.

HEALTH FIRST

We are at the threshhold of a new age. Ring out the old, ring in the new, this is the cry throughout the whole world. We are hearing a number of voices-hopeful, angry, wailing, protesting, appealing, indignant, pathetic—around us. Every thoughtful man or woman is dissatisfied with the present state of affairs, political, social and spiritual. We know the soul of India is stirred and she is longing for a better and happier state of things. The time for work has come. We have to build up a generated India, a wealthy, happy India. The spirit of this restlessness has spread throughout the country. This is the spirit of the awakening.

The path of progress is a strenuous one, Restlessness, rage abuse and protest will not do; we have to work. To work we want energy; to work we want health. To have a regenerated and happy India we must first have a healthy India. Every lover of the country every worker for the country's cause, every citizen of the country, must be strong and healthy, because he has to work much, struggle much, suffer much and sacrifice much.

At the present moment the country is so much engrossed in politics, that health topics are neglected. We ask every leader of our country to pause for a moment and think if the health condition of our country is satisfactory and prosperous. Even a casual reader of our newspapers will be struck with the fact that the health of the majority of our country men is anything but promising. Scarcity of water in one place! Famine in another place! Small-pox and Plague in a third place! Infantile mortality and insanitory conditions everywhere! Numerous poor beggars suffering from leprosy and various kinds of epidemic diseases wander about in the country spreading infection in all places. Thousands are every day dying premature deaths for want of proper medical aid or timely help. When the affairs of the country are like this, our journalists are busy discussing the actions of Government, people or themselves and our politicians are busy finding means of political regeneration of the country. We are not able to understand how political regeneration is possible when the majority of our countrymen are dying by thousands annually from Malaria, Small-pox, Influenza and other preventible maladies, when they are committing suicide for want of food or clothing. Therefore we beg leave of our leaders, politicians and journalists to assert the fact **health first** everything afterwards. Better find means to feed and clothe the people and politics will take care of itself. The first and foremost duty of the leaders of the country should be to look after the health of the people and to provide for their food and clothing. A sound mind in a sound body, full belly and sufficient clothing are the foremost and absolutely necessary things required by the people of India before they can think of political regeneration.

We should like to ask every reader of our magazine this question. What are you doing for your country? We are asked to sacrifice many things for our country's sake. To make the sacrifice, one must have strength of mind, pure character, and a vigorous and healthy body. Only health, strength and vitality will lead to success. It is no mean labour to regenerate this old and degenerate race of our country.

The problem of **health** is a question of great national importance. It is also an individual problem. Every man and woman of our country should think about it and try their utmost to make themselves healthy and strong. Are you doing your duty? Are you lending a helping hand to this great work of national regeneration? When you make your arm stronger you make your mother's arm stronger; when you make your body healthier you make the future generation healthier.

We repeat with all emphasis we can command **health first** and everything next. It is the healthy India full of hope and vitality that will be able to reach the goal in the present race of nations.

HYGIENE AND MORAL EDUCATION

By E. B. TURNER, F. R. C. S.

'A Sound mind in a sound body' was a wise axiom long ago, and it is as wise now as it was in the remote past. Indeed the advances of present civilisation, the extra stress and trials that are imposed in the periods of adolescence make it even more applicable to-day. The absolutely sound, sane man or woman is infinitely more likely to be moral, in the best sense of the word, than those who are not so sound mentally and physically.

Hygiene, morals and, of course, education are all closely interdependent. The child's moral chances and moral education must be considered from the very beginning. The question of environment is inseparable from this problem. The boy or

girl who has to live with ten or a dozen people all crowded together into one or two rooms has not the best chance to grow up morally healthy. The case might not be one of immorality, but of absence of morals. The fundamental basis should be clean, healthy surroundings, so that the young people may have the chance to grow up not stunted or spoiled, but with beauty of mind, body, and spirit. That is health in the best sense of the word.

Two of the principal factors to be considered in the conditions under which a child lives are the questions of morals and of drink. To be moral people must be temperate, and the rule of temperance and moderation in alcoholic beverages should be followed from earliest youth. Alcohol is one of the primary incentives to venereal diseases. Sir William Osler once said that if every medical practitioner could appreciate to what extent venereal diseases are responsible for other diseases he would have little else to learn in his profession. Alcohol augments the passions and lowers the moral tone. The chronic alcoholic suffers in that the moral sense is deadened and dulled. Not only in sexual matters, but in honour, and in every way he soon has no morals at all. In the crusade against drunkenness, one must be careful to provide something to take the place of alcohol in the way of amusement.

A very large proportion of immoral people are mentally deficient; and the problem of mental deficiency is a very grave one. The mentally deficient are most prolific child-bearers, and like themselves their children grow up immoral, or without morals, or sometimes both. Unless some sort of provision is made to prevent the mentally defective from producing their like, immorality will increase and the general tone of the community will be lowered.

Hard exercise in the open air is one of the greatest helps to moral life. The body thus becomes thoroughly hardened fitted to throw off any minor ailments and troubles that make for depression It is this depression which so frequently calls for some excitement to counteract it. Where thorough physical exercise becomes a habit the moral tone of the community inevitably rises. A man fit and well is on a higher moral

plane than another who uses up his strength in dissipation. More helpful towards character-building than any other form of sport is the team game. I am glad that girls are playing in teams as well as boys. The team game makes the individual subordinate himself to the benefit of the whole team. It develops restraint; it enforces discipline and self-denial.

Amusement for the people is a necessity. Good amusement is a great moral factor. Children should not go to see filthy and suggestive cinema pictures. They must, of course have recreation and change, and it is better for parents to provide it than for the children to be left to their own resources. Everything possible to break the dull monotony of the workshop, factory, or office by day ought to be done. The young man and girl in adolescence are full of life and buoyancy of spirits and energy.

Young people of the opposite sexes like to meet each other, and it is right and proper that young men and girls should meet socially. I have a great belief in mixed clubs; understandingly and wisely managed they can do an enormous amount of good.

(To be continued) 'H. & H.'

REVIEW

We have great pleasure in acknowledging receipt of a copy of the 'Orient All business Rupee Directory' 1923—24 published by Messrs T. S, Naidu & Sons, Tinnevelly.

The publication before us is a mine of information which should be invaluable to the traders. The publishers have evidently taken great pains in collecting the information and putting them in presentable shape. We note that they intend to publish a revised and enlarged edition of the work in the near future. We wish the enterprise every success.

EXCHANGES :

(*Continued*)

We have great pleasure in acknowledging receipt of the following exchanges.

58.	The	'Gnanasurian', Vijayapuram	Monthly
59.	"	'Katharanjani', Tiruppapuliyur	Do.
60.	"	'Baratakulamitran', Tuticorin	Weekly
61.	"	'Kudyan', Pattambi	Weekly
62.	"	'Navasakti', Madras	Do.
63.	"	'Karpakam', Pondicherry	Monthly
64.	"	'Desopakari', Rangoon	Weekly
65.	"	'Academy' Tiruvendipuram	Monthly
66.	"	'Indian', Colombo	Do.
67.	"	'Practical Medicim' Delhi	Do.
68.	"	'Sentamil', Madura	Do.
69.	"	'Tamilaham', Kualalumpur	Bi-weekly
70.	"	'Ayulvedam', Vellore	Monthly
71.	"	'Indian Cookery' Madras	Do
72.	"	'Jothitakalanidi', Velpati	Do.
73.	"	'Jeevanandabodini', Madras	Do.
74.	"	'Guardian', Calcutta	Weekly
75.	"	'Suprabadam', Trichur	Do.
76.	"	'Ranjithapodini', Madras	Monthly
77.	"	'Hindu Message', Srirangam	Weekly
78.	"	'Vinodavikatan', Madras	Weekly
79.	"	'Maravar Herald', Tuticorin	Monthly
80.	"	'Vikatadoothan', Madras	Weekly
81.	"	'Meikandan', Colombo	Monthly
82.	"	"Niyabimani", Karikal	Weekly

ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்

"நோயற்ற வாழ்வே
குறைவற்ற செல்வம்"

"மக்கட்பேற்றில்
பெரும் பேறில்லை"

பகுதி 1. 1098-ம்ளு ஆடிமீ 1உ தொகுதி 4

சரமவிருத்தாந்தம்.

தென்காசிக்கடுத்த கீழைப்புலியூர் சுப்பிரமணியபிள்ளையென்பவர் பரோபகாரியாய் உலகவிவகார பௌருஷ சிலாக்கியராயிருந்தவர். அம்மை நோயால் மூன்று நாட்குள் 98ளு சித்திரைமீ 12உ தேக வியோகமானாரென்று கேட்டு மிக மனவருத்த முறுகின்றோம், எமது பத்திரிகையையாதரிப்பவர்களுளொருவராயிருந்த அவர் பிரிவினால் வருந்துன்பம் மிகுதியேயாயினும், ஜகத்தினியல்பை யறிந்து சமாதானம் பெறவேண்டுமென்று அவர்கள் குடும்பத்தாரை வேண்டிக்கொள்கிறோம்.

பிள்ளை பாதுகாக்கும் முறை

(முன் 55-ம்பக்கம் தொடர்ச்சி)

சிசுக்களுக்கு நித்திரை

சிசுக்கள் பிறந்த சில மாசங்களுக்கெல்லாம் அவைகளுக்கு அதிகமான நித்திரை அவசியம். ஆகையால் ௬மான வரை ஜாஸ்தியான நேரம் உறங்க வைக்கவேண்டும். மூன்று மாசங்கள் வரை 18 முதல் 20 மணி நேரம் உறங்கச் செய்யவேண்டும். பின் மூன்று வயசுவரை காலையிலும் மத்தியானத்திலும் நேரம் குறிப்பிட்டு உறங்க வைப்பது ரொம்ப நல்லது. குழந்தைகள் விழித்துக் கொண்டிருந்தாலும் அந்தந்த

குறிப்பிட்ட நேரங்களில் தூங்கச் செய்யவேண்டும். நமது கைகளில் வைத்து தூங்க விடக்கூடாது. குழந்தைகளை தனிப்படுக்கையில் போட்டு உறங்க வைக்கவேண்டும். தாய்மாருடன் படுக்க வைப்பதில் அநேகம் தாய்மார் குழந்தைகள்மேல் உருண்டு சிசுக்களை கொன்றிருப்பதாய் ரிக்கார்டுகள் மூலம் தெரிகிறது.

குழந்தைகள் அடிக்கடி இடையில் விழிக்காமல் அயர்ந்து நித்திரை செய்தால் அந்தக் குழந்தைகளின் தேக ஆரோக்கியம் நல்ல ஸ்திதியிலிருக்கிறதென்றே அனுமானிக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு சொற்பமான அசௌகரியம் ஏற்பட்டாலும் நித்திரை சரியாயிராது, அடிக்கடி விழித்து அழும். அஜீரணம், இரவில் அடிக்கடி ஆகாரம் கொடுத்தல், கால் பாதங்களில் ஈரம் படுதல், மட்டுக்குமிஞ்சின உடை அல்லது உடை போதாதிருத்தல், படுக்கை அறையிலுள்ள அசுத்த ஆகாயம், இவைகளெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு நித்திரை சரியாய் இராததற்கு காரணங்களாகும். குழந்தை அழுகிற நேரமெல்லாம் தொட்டிலிலிருந்து எடுக்கக்கூடாது. உடனே தொட்டிலை குலுக்கிக் குலுக்கி ஆட்டுவதும் கூடாது. அதுவும் அனுவசியமாகும் கெடுதலும் நேரிடும். குழந்தைகள் உறங்குவதற்கென்று மருந்து கொடுக்கவே கூடாது. அப்படி கொடுக்க வேண்டியது நேரிட்டாலும் தேர்ந்த வைத்தியருடைய அனுமதியின்றி செய்யக்கூடாது. இரவில் குழந்தை சரியாய் நித்திரை செய்யாவிட்டால் கூடுமான வரையில் கஷ்டப்பட்டு அதன் காரணம் இன்னதென்று கண்டுபிடித்து அதை விலக்கவேண்டும்.

குழந்தைகள் நித்திரை செய்யும்போது ஜலோமலோ விசர்ஜனத்தினால் படுக்கை ஈரமாய் விடுவதுண்டு. அதை அடிக்கடி கவனித்து படுக்கையின்மேல் துணியை மாற்றவேண்டும்.

குழந்தைகளின் படுக்கை அறை நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாயிருக்கவேண்டும். ஆனால் கட்டிலை காற்றுக்கெதிரே போடக்கூடாது. போட்டால் குழந்தைகளுக்கு பலவிதமான வியாதிகளுக்கிடமாகும். ஆகையால் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையில் வாசல் ஜன்னல்களுக்கெதிரில்லாமல் ஒதுக்கமாய் போடவேண்டும்.

நன்றாய் ஓடி ஆடி விளையாடி படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு போதுமான நித்திரையிருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் அவைகளின் ஆரோக்கிய ஸ்திதி சரியாய் இருந்துவரும். குழந்தைகள் விழித்திருக்கும்போது ஓட்டம் சாட்டத்தினாலும் கால் கை ஆட்டிவிளையாடுவதினாலும் சரீரத்திற்கோ மூளைக்கோ மிகுதியான உளைப்பு ஏற்படுகிறதினால் களைப்படைகிறது. இவ்வித களைப்பை தீர்த்துக் கொள்வதற்குப் போதுமான நித்திரை அவசியம். ஆறு அல்லது ஏழு வயசு வரையும் மத்தியானத்தில் ஒரு மணி நேரம் நித்திரை செய்யவேண்டும். இதுவும் உஷ்ணகாலத்தில் குழந்தைகளுக்கு தீராத அவசியமாகும். பதின்மூன்று பதினாறு பிராயம் வரையும் 10 மணி நேரம் நித்திரை செய்யவேண்டும்.

சிசுக்களின் உடை. சிசுக்களுக்கு உடை தயார் செய்யும்போது பின் சொல்லப்படும் விஷயங்களை பூரணமாய்க் கவனித்துச் செய்யவேண்டும். குழந்தைகளின் சரீரத்தின் மேல்தோல் மிகவும் மெல்லிசானது ஆகையால் மேலேபோடும் துணிகள் வெகு மெல்லிசானதாயிருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் மேல்தோலை அழுத்தும். வேனிற்காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு முக்கியமாய் ஏற்பட்ட சட்டையானது பருத்தி நூலினாலாவது சணல் நூலினாலாவது செய்யப்பட்டதாயிருக்க வேண்டும். பருத்தி நூலில் செய்யப்பட்ட துணியானது விலைச்சகாயமாயும் பலமுள்ளதாயும் இலேசாய் தோய்க்கக்கூடியதாயும் சரீரத்தில் அணிந்துகொள்வதற்கு மிருதுவாயுமிருக்கும். பருத்தி துணியும் சணல் துணியும் வேனிற்காலத்தில் அணிந்தால் அடிக்கடி வியர்வையினால் நனைந்து போகும் ஆகையினால் உடனுக்குடன் உடையை மாற்றவேண்டும். குளிர்காலத்தில் கம்பிளி நூலினால் செய்யப்பட்ட துணியை அணியவேண்டும், அது சரீரத்திற்கு வெது வெதுப்பைக் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கும். சிசுக்கள் அணியக்கூடிய உடையானது இறுக்கமில்லாமல் தொள தொளப்பாயிருக்கவேண்டும், அப்படியிருப்பதினால்தான் தேகத்திற்கும் அதின் மேலுள்ள உடைக்கும் இடையிலிருக்கும் ஆகாயத்தின் உதவியால் சரீரத்தின் வெது வெதுப்பு காத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. அப்படிக்கில்லாமல் இறுக்கமாயிருந்தால் வெது வெதுப்பு குறைவதுடன் சரீரத்தின் இரத்தோட்டம் சிறிது தடைபட்டு நாளடைவில் அங்கஹீனமும் முடமும் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. குழந்தைகளுடைய உடைகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்து மாற்றிக்கொண்டிருக்க வேண்டியது. எப்போதும் குழந்தைகளுக்கு உடை போட்டு வைத்திருந்தால் அவைகளின்தோல் வெகுவாய் மெல்லிதாகி காலம்மாறுகிற சமயமெல்லாம் அடிக்கடி ஜலதோஷம் முதலிய பல வியாதிகளுக்கிடமாகிறது. ஆகையால் குளிர்காலம் ஒழிந்த மற்றக்காலங்களில பகல் வேளைகளில் கொஞ்ச நேரம் குழந்தைகளை யாதொரு உடையுமன்னியில் விட்டிருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் அவற்றின் தோல் கொஞ்சம் கொஞ்சம் கடினப்பட்டு காலங்கள் மாறிவரும் சமயங்களில் வியாதிகளுக்குள்படாமலிருக்கும்படியான சக்தியை அடையச் செய்கிறது.

சுத்தம்: குழந்தைகளை சகல வகையிலும் சுத்தமாகவே வைத்திருக்கவேண்டும். தோல், கை நகங்கள், பல், உடைகள் இவைகள் மாத்திரமல்ல அவைகளின் நித்திய பழக்கவழக்கங்களும், வீடும், சுற்றுப்புறங்களும், அவைகள் சாப்பிடும் ஆகாரங்களும் சுத்தமாகவே வைத்திருக்க வேண்டும். அவைகள் சுவாசிக்கும் ஆகாயமும் சுத்தமாகவேயிருக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் மேல்தோலானது சுத்தமானதாக இராவிட்டால் அழுக்கு அடர்ந்து தோல்மேலுள்ள வியர்வைத் துவாரங்கள் அடைபட்டு அதனால் வியர்வை சரியானபடி கழியாமல் இரத்தத்தோடு கலந்து இரத்தம் அசுத்தமாகி பலவிதமான தோல் வியாதிகளுக்கிடமாகிறது.

உஷ்ணகாலத்தில் நாள் தவருமல் குளிப்பாட்டவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்துவைத்து பழக்குவது ரொம்ப நல்லது. சோப்பு வகைகளை இலேசாய் உபயோகப்படுதத வேண்டும். அதிலும் மட்டசோப்புகளை உபயோகப்படுத்தவே கூடாது. அதனுல் தோலில் பலவித கெடுதல்கள் உற்பத்தியாகிறது. குளிர்காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு வெது வெதுப்பான வெந்நீர் ஸ்நானம் நல்லது. பலஹீனதேகமுடைய குழந்தைகளுக்கும் அவ்வாறு செய்வதே நல்லது. குளிப்பாட்டி முடிந்த உடனே சுத்தமான உடை உடுத்தவேண்டும்.

இன்னும் வரும்

பிரசவகாலம் கண்டுபிடிக்கும் வகை

பிரசவ காலத்தை திட்டமாய் அறிந்துகொள்ளுவதற்கு பற்பலவிதமான வழிகள் இருந்தபோதிலும் இதனடுத்த பக்கத்திற்கண்ட விகை வெகு எளிதானதாகவும் சுருக்க வகையாகவுமிருக்கிறது. அதாவது இதில் காட்டியிருக்கும் அட்டவணையில் எந்த மாசம் எந்த தெய்தியில் கடைசியாக மாதவிலக்கம் கண்டதோ அந்த மாதத்திற் கெதிரில் குறிப்பிட்டிருக்கும் மாதத்தில் அதேதெய்தியோடு அதனடுத்தாற்போல் குறிப்பிட்டிருக்கும் எண்ணையும் கூட்டிக்கொண்டால் வரும் தெய்தியே குழந்தை பிரசவமாகும் தெய்தியாகும்.

உதாரணமாக. ஜனுவரிமீ 15-ம்தேதி கடைசி மாத விலக்கம் கண்டதாய் வைத்துக்கொள்வோம். பின் கண்ட அட்டவணைப்படி பிரசவமாகவேண்டிய மாசமாகிய அக்டோபர்மீ 15உயோடு கூட்டிக் கொள்ளவேண்டிய எண்ணுகிய 7. ஐயும் கூட்டினுல் 22உ ஆகிறது. ஆகவே அக்டோபர்மீ 22உயென்று கண்டுகொள்ளவும்.

அல்லது

ஜனுவரிமீ 30-ம்தேதி கடைசி விலக்கமிருந்தால் அதற்கெதிரிலிருக்கும் அக்டோபர்மீ 30உயோடு கூட்டவேண்டிய 7ஐ கூட்டும் போது 37 ஆகும். அப்போது அக்டோபர் மீத்துக்குரிய 31 தேதிகள் போக நவம்பர்மீ 6-ம்தேதி யன்று பிரசவதினமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இப்படியே ஒவ்வொரு மாசமும் ஒவ்வொரு தெய்திக்கும் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டியது.

கடைசியாக மாத விலக்கம் கண்ட மாதம் தெய்தி.	குழந்தை பிரசவமாகவேண்டிய மாதம் தெய்தி.	கூட்டிக் கொள்ள வேண்டிய எண்.
ஜனுவரி ...	அக்டோபர் ...	7
பெப்ருவரி ...	நவம்பர் ...	7
மார்ச்சு ...	டிசம்பர் ...	5
ஏப்பிரல் ...	ஜனுவரி ...	5
மே ...	பெப்ருவரி	4
ஜூன் ...	மார்ச்சு ...	7
ஜூலை ...	ஏப்பிரல் ...	6
ஆகஸ்ட்டு ...	மே ...	7
செப்டம்பர் ...	ஜூன் ...	7
அக்டோபர் ...	ஜூலை ...	7
நவம்பர் ...	ஆகஸ்ட்டு ...	7
டிசம்பர் ...	செப்டம்பர் ...	6

அநுபவ ஆரோக்கியவிதிகள்

ஆகாரம்.

பசியிருந்தாலன்றி ஊண் விரும்பலாகாது. சாப்பிடும்போது ஆகாரத்தைநன்றாய் மென்று மெதுவாய் சாப்பிடவேண்டும்.

அளவுக்குமிஞ்சி சாப்பிடலாகாது. தன் வயிற்றுக்கு தொந்தரவு கொடாமல் இருக்கக்கூடிய ஆகாரம் ஏதேது உண்டோ அதையே சாப்பிடவேண்டும்.

ஆகாரங்களுக்கிடையில் பழவகைகள் தவிர வேறெதுவும் சாப்பிடலாகாது.

களைப்பாயிருக்கும் போதாவது கோபமாயிருக்கும்போதாவது சாப்பிடலாகாது.

மனதிருப்தியோடும் பிரீதியோடும் ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும்.

இனிப்பு பக்ஷணபதார்த்தங்களை அற்பமாய் அருந்தவேண்டும்.

ஆகாரம் சாப்பிடும்போது பனிக்கட்டி நீரை (Ice water) குடிக்கக் கூடாது.

நித்திரை.

அதிகம் பேருக்கு ஒவ்வொரு நாளும் 8. மணி நேரம் நித்திரை செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

"நடுச்சாமத்திற்கு முன் ஒருமணி நேரத்து நித்திரையானது நடுச் சாமத்திற்குப்பின் இரண்டு மணி நேரத்து நித்திரைக்குச்சமம்" என்னும் முதுமொழி நோக்கற்பாலது.

நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையில் நித்திரை செய்யவேண்டும்.

இறகிட்ட மெத்தை மேல் நித்திரை செய்யலாகாது.

இரவில் நித்திரைக்குப்போகுமுன் ஒரு மைல் அல்லது அரை மைல் தூரம் உலாத்துவது நல்லது.

முதுகு படுக்கையில்படும்படி நித்திரை செய்யலாகாது.

ஸ்நானம்.

வாரத்தில் ஒரு தடவையாகிலும் எண்ணெ தேய்த்து வென்நீர் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும ஆகாரத்திற்கு முன் குளிர்ந்த ஜலத்தில் சரீரத்தை நன்ருய் துவாலை கொண்டு தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதானது தேக சௌக்கியத்திற்கு மிகவும நலலது. அப்படி துவாலை கொண்டு தேய்த்தவுடன் சரீரத்தில் குளிர் உண்டாகிறதானல் இவ்வித ஸ்நானம் செய்யலாகாது.

உடை உடுத்து முன் குளிர்ந்த அறைக்குள் செல்லவும் கூடாது. குளிர்காற்று மேல் படவும் கூடாது

இரவு நித்திரைக்குப்போகுமுன் வென்நீர் ஸ்நானம் செய்தால் நன்ருய் நித்திரை வரும்.

பல்

ஆகாரம் சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் வாயில் தண்ணீர் விட்டு நன்ருய் உரசி கொப்புளிக்கவேண்டும. ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் மாலையிலும் மிருதுவான பற் பொடிகொண்டாவது அல்லது அதற்கென்று தயாரிக்கப்பட்டு ஷாப்புகளில் கிடைக்கக்கூடியதான பசை (Tooth Paste) கொண்டாவது பல் துலக்கிவரவேண்டும்.

பற் குச்சிகள் கொண்டு பல் துலக்குவது உசிதமல்ல. பல் ஈறல்களில் கை விரல் கொண்டு அழுத்தி தேய்க்கவேண்டும்.

தீராத அவசரம் நேரிட்டாலின்றி பற்களை பிடுங்கக்கூடாது.

இதரவிதிகள்

சரீரத்திலுள்ள எல்லாபாகங்களுக்கும் இரத்தோட்டம் சரியாயிருப்பதற்காக தினந்தோறும் போதுமான தேகாப்பியாசம் செய்யவேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளும் சரியாய மலசுத்தியாகி வரவேண்டும்.

காப்பி, தேத்தண்ணீர் வேறு மதுஸாரவஸ்து எதையும் உபயோகிக்கவே கூடாது.

பிரதிதினமும் கூடுமான வரையில் ஏராளமான சுத்த ஆகாயத்தை சுவாசித்துவரவேண்டும்.

எப்பொழுதும் மனதில் கவலை கொள்ளாமல் சந்தோஷமாகவே இருக்கப்பழகவேண்டும்.

ஓர் சந்தா நேய மாதுவின் கடிதம்

ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வு மென்ற பத்திரிகையை திருநெல்வேலியிலிருக்கும் டாக்டர் அன்னு தாமஸ் அம்மாள் அவர்கள் தயார் செய்துவரும் மூன்று பதிப்பையும் பார்த்ததில்-என் மனசுக்கு ரொம்ப சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கின்றது. இந்த பத்திரிகை பிருமணாள் நமது வீடுகளில் இருக்கவேண்டிய முக்கியமானது என்று என் மனசுக்கு தோன்றுகிறது. ஏன் என்றால் பிருமணாளில் பதினாலு வயசிலேயே ஓர் குழந்தைக்கு தாய் ஆய்விடுகிறாள். இந்த வயசில் இவர்களுக்கு என்ன தெரியக்கூடும். சிலவர்கள் நாம் படித்து இருக்கிறோம் நமக்கு நிகர் யார் என்றும் நமக்கு ஒருவர் புத்தி சொல்லுவதாவென்றும் மமதையில் இருந்தபோதிலும் இந்த சிசுவின் சுகவாழ்வு என்ற விஷயம் தெரியாது என்று நிச்சயமாய் சொல்லலாம். இன்னும் ஒரு விஷயம் என்னவென்றால் சில மாதர்களுக்கு அவர்கள் மாதா இருந்து பெரியவாளாய் இருந்து குழந்தைக்கு ஆறு மாசம் வரையில் இன்ன விதமாய் வளர்க்கவேணுமென்று சொல்லிக் கொடுத்தும் அதை பாதி பெயர்கள் புத்திசாலித்தனமாய் பிடித்துக்கொள்கிறார்கள். பாதிப் பெயர்கள் தெரியாமல் விட்டுவிடுகிறார்கள். சில மாதர்களுக்கு மாதாவே இல்லாமற் போய்விடுகிறார்கள். அவர்களுக்கு யார்தான் சொல்லிக்கொடுப்பது. இதெல்லாம் பார்க்குமளவில் சிசுவிற்கு சுகமில்லாமல் போய்விடுகிறது. இதுகளெல்லாம் ஆலோசிக்கும்பொழுது என்ன படித்திருந்த பேர்களுக்கும் படிபபு இல்லாத பேர்களுக்கும் பெரியவாள் இருந்தபேர்களுக்கும் இல்லாதபேர்களுக்கும் இந்த திருநெல்வேலியிலிருக்கும் டாக்டர் அன்னு தாமஸ் அம்மாள் நம்மவர் நன்மைக்காகவே சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு மாசமும் எழுதிவரும் பத்திரிகை ஒவ்வொரு வீட்டிலும்வாங்கி அதில் தெரிவித்திருக்கிற பிரகாரம் நடத்துவீர்களென்று நம்புகிறேன். அதுவும் சிரியவர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் வாசிக்கக்கூடியதாய் தமிழில் எழுதி இருப்பதால் நம் பிராமணப் பெண்களுக்கு முக்கி

யமானவை என்று என் மனசுக்கு தோன்றுகிறது. டாக்டர் அன்னு தாமஸ் அம்மாள் எழுதிய பிரகாரம் நடத்துவீர்களாகில் சிசுக்களுக்கு நம் பெரியவர்களுக்கும் குறைவில்லாமல் சுகமாய் வாழ்வார்களென்று மனப் பூர்வமாய் நம்புகிறேன். இந்த பத்திரிகையால் டாக்டர் அன்னு தாமஸ் அம்மாள் அதிகம் தெரிந்தவர் என்பதற்கு சந்தேகமில்லை. அவர்களுடைய பத்திரிகையை வாசிக்கும்போதுதான் தெரிகிறது. இந்தப் பத்திரிகை சரிவர நடக்கவேணுமென்று ரொம்பவும் பிரார்த்திக்கிறேன்.

கொக்கிரகுளம்
8—7—23.

இப்படிக்கு
M. R. இராதை அம்மாள்
(wife of Mr. Sankaranarayana Ayyar, asst: Engineer P, W, D.)

சிசுமரணம்

P. G. T

[முன் 66-ம் பக்கம் தொடர்ச்சி]

பால்டிப்போவும் பால்தயாரிக்கும் ரசாயன கர்மசாலையும் பாலை நன்றாய் குளிரவைத்து குளிர்ச்சியான இடத்திலேயே சேர்த்து வைத்து கொடுக்கவேண்டியவர்களுக்கு கொடுக்கப்படுகிறது. ஆஸ்பத்திரியில் உள்ள வியாதிக்காரருக்கு கொடுக்கக்கூடிய பால் ஆகாரங்களை அதற்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்ட ரசாயன கர்மசாலையில் தயார்செய்யப் படுகிறது. பாலும் பால்சேர்த்து தயாரித்த ஆகாரங்களும் அனேகமான ஏழை சிசுக்களுக்கு இலவசமாய் கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது.

ஓர் குழந்தையானது ஜனனமாகு முன் அதை பரிபாலிக்கவேண்டுமானால் அக்குழந்தையை கருவாகக் கொண்டிருக்கும் தாயினுடைய சரீராரோக்கியத்தை சரிவர கவனித்து வரவேண்டியது. இதற்காகவே பேர்காலத்துக்கு முன் வரும் வியாதிகளை சிகிச்சை செய்வதற்கான ஆஸ்பத்திரி யென்று ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. பேர்காலமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும் குற்றமின்றி சரியாய் நடந்து வருவதற்கு அடியிற் கண்ட ஏற்பாடுகள் அவசியமென்று தீர்மானிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

1. மருத்துவச்சிகளுடைய வேலைகளை மேல் பார்த்துக்கொள்ளுவதற்கான ஒழுங்குகள்.

2. (1) பேர்காலத்தை எதிர்பார்த்திருக்கும் தாய்மாருக்காக "பேர்காலத்துமுன் சிகிச்சை செய்யும் ஆஸ்பத்திரி" ஏற்படுத்தல்.

(2) பேர்காலத்தை எதிர்பார்க்கும் தாய்மாரை வைத்திய முறையில் வீட்டிற்போய் பார்த்து வருதல்.

(3) கடினமான பிரசவ கேஸ்களை சரியாய் பார்ப்பதற்கு ஒரு பேர்கால ஆஸ்பத்திரி ஏற்பாடு செய்வதான ஒழுங்குகள்.

3. (1) வீடுகளில் பிரசவிக்கிறவர்களுக்கு அவசியமான நேரத்தில் தேர்ந்த வைத்தியஉதவி புரிதல்.

(3) நோயாளியான கர்ப்பிணிகள் பிரசவிக்கிற சமயத்தில் அபாயகரமான ஸ்திதியிலிருந்து தாயையாவது சிசுவையாவது காப்பாற்றும் பொருட்டு ஆஸ்பத்திரிகளில் வைத்துச் செய்வதான ஒழுங்குகள்.

4. (1) பேர்காலத்திற்குப்பின் தாய்க்காவது சிசுவுக்காவது நேரிடும் கொடும் வியாதிகளை ஆஸ்பத்திரிகளில் வைத்து குணப்படுத்தல்.

(2) "குழந்தை ஆஸ்பத்திரி"களில் சிசுக்களை வைத்துஒழுங்காய் பரிபாலனஞ் செய்துவருதல்.

(3) அப்படி பரிபாலித்துவரும் குழந்தைகளை பள்ளிக்கூடத்திற்கு அனுப்பும் வரை ஆஸ்பத்திரியிலேயே வைத்து வளர்த்து வருதலான ஒழுங்குகள். பள்ளிக்கூடங்களுக்குப் போனபிறகு அங்குள்ள வைத்தியர்கள் குழந்தைகளை கவனித்துக் கொள்வார்கள்.

(4) பள்ளிக்கூடத்திற்கு அனுப்பப்படாத குழந்தைகளுக்கு வீட்டில்ப் போய் ஒழுங்காய் வைத்திய உதவி புரிவதற்கான ஒழுங்குகள்.

இம்மாதிரி ஒழுங்குகள் இங்கிலாந்து தேசத்திலுள்ள பெரிய பட்டணங்களில் நடந்து வருகின்றன. நோயிலகப்படும் தாய்மாரும் சிசுக்களும் ஆங்காங்குள்ள ஆஸ்பத்திரிக்கனுப்பப்பட்டு சுகமடைந்து வருகிறார்கள். சில ஆஸ்பத்திரிகளில் தாய்மாருக்கு தையல் வேலை சமையல் வேலை முதலானதும் படிப்பித்துக் கொடுக்கிறார்கள்.

நிற்க, வீட்டில் பிரசவிக்கும் ஸ்திரீகளுக்கும் மருத்துவச்சிகள் போய் பேர்காலம் பார்த்து முடிந்தவுடன் சிறிதுகாலம் வரையும் தாயையும் குழந்தையையும் சரியான ஆரோக்கிய வழியில் நடத்தி வருகிறார்களாவென்று கவனித்து வருவதற்கு ஹெல்த் விசிட்டர்கள் (Health Visitors) என்று சிலரை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கிருக்கவேண்டிய யோக்யதைகளையும் வேலையையும் பற்றி சிறிது சொல்லுகிறேன். இந்தியா தேசத்தை விட இங்கிலாந்து தேசத்தில் ஹெல்த் விசிட்டர்களது ஜோலி மிகுதிப்பாடுடையதாயினும் அவர்களை அவ்வகை ஜோலிக்கு லாயக்குள்ளவர்களாக்கத் தகுந்த யோக்யதா பட்சங்களைப் பற்றி ஒன்றும் கண்டிப்பான நிர்ணயத்தில் இல்லை. எனினும் கல்வி இலாகா அங்கத்தவர் ஹெல்த் விசிட்டர்களை பயிற்றுவதற்கான சில ஒழுங்குகளை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றனர். அதாவது தேர்ச்சியடைந்த நர்ஸ்களும் போதிய அநுபவம் நிறைந்தவர்களும ஒரு வருஷ காலம் படிக்க வேணுமென்றும் மற்ற சாதாரண மாணவர்கள் இரண்டு வருஷகாலம் படிக்கவேணுமென்றும் நிச்சயித்திருக்கிறார்கள். இதோடுகூட மருத்துவமும் பார்க்கவேணுமென்ற எண்ணமுள்ளவர்கள் "மருத்துவச்சிகள் போர்" டாரிடமிருந்து யோக்யதாபத்திரமும் பெறவேண்டும். ஹெல்த் விசிட்டர்கள் சாமார்த்தியமும், அநுபவமும், நற்குணமும, பொருந்தினவர்களாயுமிருக்கவேண்டும். அவர்களது வேலை இடத்துக்குத் தகுந்தபடி வேறுபாடுடையனவாயிருக்கும். சிலவிடங்களில் தங்களுக்கேற்பட்ட

ஜோலியுடன் மருத்துவச்சிகளுக்குமேல் விசாரணைக்காரராயிருப்பார்கள். மற்றவிடங்களில் பள்ளிக்கூட நர்ஸாகவுமிருப்பார்கள். வழக்கமாய் அவர்களுக்கேற்படும் வேலையானது மருத்துவ ஆஸ்பத்திரிகளில் உள்ள சிசுக்களை பாதுகாத்துவரவும் வீடுகளில் போய் குழந்தைகளைப் பார்த்து வருவதுமாம். சாதாரணமாய் ஒரு ஜில்லாவில் உள்ளவர்களில் காலவாசிப் பேர் மட்டுந்தான் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகிறவர்களாகவிருப்பதனால், எஞ்சிய பேர்களை வீட்டில் போய் பார்த்து வருவதுதான் விசேஷமென அநுபவ ரீதியில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவர்கள் வீடுகளில் போய் குழந்தைகளை சுகாதார நிலைமையில் வளர்த்துவரும விஷயமாய் வேண்டும் அத்தியாவசியங்களை தாய்மாருக்கு எடுத்துச் சொல்வதுடன் கூடுமானவரை தாய்ப் பாலையே குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கும்படி ஏற்பாடுகள் செய்தும் வருகிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுக்கவோ, குளிப்பாட்டவோ, உடை உடுத்தவோ முதலான பலவிஷயங்களைப்பற்றியும் தாய்மாருக்கு சொல்லிவைக்கிறார்கள். அவசியம் நேரிட்டால் குழந்தைகளை ஆஸ்பத்திரியில் கொண்டுபோய் டாக்டர்களுடைய அபிப்பிராயம் கேட்டு நடந்துகொள்ளும்படிக்கும், வசூரி வயிறோட்டம் குத்திருமல் முதலிய கொடும் வியாதிகளைப்பற்றி எச்சரிக்கையாயிருக்கும்படிக்கும் ஜாக்கிரதைப்படுத்துவார்கள். குழந்தைகளுடைய ஆரோக்கியத்திற்குத் தகுந்தபடி விசிட்டுகள் ஏற்படுகிறது. சிசுக்களுக்கு அதிகம் விசிட்டுகள் செய்யப்படும். குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு 15 தடவைக்கு குறையாமல் போய் பார்க்க நேரிடும். இந்தப்படி கணக்குப் பார்க்கும்போது 500 பிறப்புகளுக்கு ஒரு ஹெல்த் விசிட்டர் அவசியமென தெரியவருகிறது.

(இன்னும் வரும்)

ஆரோக்கியம்

(Doctor Kurup)

வியாதிகளுண்டாவதற்கு காரணங்கள் என்ன? மனிதனுக்கு பல விதமான ஆசைகளுண்டு. அவ்வாசைகளை பரிபூரணமாய் நிறைவேற்றி அதனால் வரும்பயனை அனுபவிப்பதற்கு ஆரோக்கியமில்லாமல் முடியாது. ஆரோக்கியமில்லாத ஒருவனுக்கு இவ்வுலகத்தில் யாதொரு காரியமும் நடத்த இயலாது. சுவரில்லாமல் சித்திரம் எழுதலாமா? ஆரோக்யமில்லாத மனிதனுடைய வாழ்வு எப்பொழுதும் துன்பம் நிறைந்ததாகவேயிருக்கிறது. ஒருவன் ஐசுவரியம் நிறைந்த இராஜகுடும்பத்திலே பிறந்து சகலவித அநுபவத்திற்கும் வேண்டிய சௌகரியங்களோடு இருந்தாலும் ஆரோக்கியமென்பது அவனுக்கில்லையானால் அவன் இவ்வுலகில் எல்லாரையும் விட நிர்ப்பாக்கியவான் தான் என்பதில் எள்ளளவும் சந்தேகமில்லை. ஆனால் எவ்வளவு ஏழையாய் பிறந்தாலும் நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள சரீரத்

நடன் இருப்பானேயானால் அவனை பாக்யவான் என்றே சொல்லலாம். பரிபூரண ஆரோக்கியம் உள்ளவர்கள் மிகவும் சொற்பமே, தலைவலி, காது வலி, பல்வலி, வயிற்றுவலி ஜலதோஷம் இப்படிப்பட்ட இலேசான வியாதிகளில் இடர்படாதவர்கள் எவரும் இல்லையென்றே சொல்லல் வேண்டும். அதிகாலையில் நித்திரை விட்டெழுந்திருக்கும்போது மேற் சொன்ன வியாதிகளில் ஏதாவதொன்றாலோ பலவற்றாலோ பீடிக்கப் பட்டு வருகிறவர்கள் எத்தனையோ பேர் இருக்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட வர்கள் தாங்கள் அன்றைப்பகலில் செய்வதற்கென்று ஏற்படுத்திவைத் திருக்கும் ஜோலிகளை எல்லாம் இவ்வகை இலேசான வியாதிகளில் இடர் படுவதால் செய்யமுடியாமல் வருந்தி சரியான சுகம் அனுபவியாமல் கா லத்தையும் நேரத்தையும் போக்குகின்றனர். இவ்வகையான அற்பவியாதி களில் கூட இடர் படாமலும் தமக்கிருக்கும் இதர சுகங்களையும் சரிவர அனுவிப்பதற்கும் வேண்டிய சரீர ஆரோக்கியத்தை எப்படி அடைய லாம் என்பதை ஆராய்கின்றவர்களோ மிகவும் சொற்பம். அப்படி ஆராய்ந்து அறிந்தாலும் அதன்படி நடக்கிறவர்கள் அவரினும் வெகு சொற்பம் ஆரோக்கியவிதிகளை நன் கறிந்தவர்கள் கூட "நாம் செய்யும் இந்த காரியம் நமது உடம்புக்கு யாதொரு தீங்கும் செய்யாது" என்று நினைத்து ஆரோக்கியவிதிகளுக்கு மாறு பாடான சங்கதிகளை செய்கிறார் கள்.

பலவிதமான பிணிகளில் வருந்தும் அநேகரை நாம் தினந்தோறும் பார்க்கிறோம் ஆனால் இந்தப்பிணி எனக்கு ஏன் உண்டாயிற்று என்று சிந்திக்கிறவரை பார்க்கிறதோ மிகவும் அரிது. அன்னையோர் நன்றாய் ஆழ்ந்து கவனிக்கவேண்டிய இச்சங்கதியை அசட்டைசெய்து இது நம் தலைவிதி யென்றும் ஜாதகப்பலன் என்றும் புகல் சொல்லி தள்ளிவிடுகின் றனர்.

நாம் அனுபவிக்கிற சுகமும் துக்கமும் நம்முடைய செய்கைகளின் பலன் களாகவேயிருக்கிறது. நற்செய்கைகள் சுகத்தையும் தீய செய்கைகள் துன்பத்தையும் விளைவிக்கின்றன. பலர் இதைப்பற்றி சந்தேகப்படலாம். ஏனெனில் இப்பிரபஞ்சத்தில் எல்லாச் செய்கைகளினுடைய பலன்களை உடனைக்குடன் காணாததினாலேயும் தீயவை செய்கிறவனை உயர் பதவி யில் காணுவதினாலேயும்தான். சில செய்கைகளினுடைய பலன்களை உட னே காணலாம் உதாரணமாக ஒரு பென்கத்தி கொண்டு விரலை வெட்டி னால் அதன் வேதனை உடனே தெரியும். உப்புத்தின்றால் உடனே தாகம் எடுக்கும், ஆனால் சாராயத்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தினம் தினம் சாப் பிட்டு வந்தால் அதனால் விளையும் தீங்கு உடனே தெரியாமல் நாள டைவில் சரீரத்திலும் கேடு உண்டாக்கியிருப்பதைக் காணலாம். இது போலவே தீயசெய்கையில் பழகுபவர்களுக்கு வரும் பலனை உடனே கா ணமுடியாது நானாவர்த்தியில் தனக்கும் பிறருக்கும் வெளிப்படையாகும். நம்முடைய முற்பிதாக்கள் அனுசரித்துவந்த பரிசுத்தமும் சன்மாக்கமு

மான பலவித பழக்கவழக்கங்களை விட்டு விட்டு புது மாதிரியான பழக்கங்களை அநுசரிப்பதனுல் ஆயுள் குறைந்து அநேகமான பிணிகளுக்கும் ஆளாகி வருந்துகின்ருேம்.

நம்மவரில் சிலர் தற்காலத்தில் அதிகாலையில் படுக்கைவிட்டு எழுமுன் வாய் முகம் கூட கழுவாமல் ஒரு கப் காபி (Bed coffee) சாப்பிட்டால் தான் எழுந்திருக்கக்கூடும் என்று சொல்லுகிருர்கள். வேறு சிலர் தங்களுக்கு பல் துலக்கின உடனே கடுக்காப்பி (Decoction) சாப்பிடவேண்டுமென்று சொல்லுகிருர்கள். இல்லாவிட்டால் இவர்களுக்கு வயிற்றிரைச்சலும், தலைநோவும் உண்டாவதுடன் தங்களை ஒருவேலையும் செய்ய முடியாத நிலைமையில் ஆக்கிவிடுமாம. இன்னும் சிலருக்கு காலையில் மலசுத்தியாகவேண்டுமானுல் காப்பி சாப்பிடுவதோடு கூட, பீடி சிகரெட், சுருட்டு வெற்றிலை, புகையிலை இவைகளில் ஒன்ருே பலவோ இல்லாமல் முடியாதாம் (ஆனுல் இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு மூத்திரசுத்தியாவதற்கு இவ்வகையான உபகாரணங்கள் வேண்டாதிருப்பது சிலாக்கியமே) ஒருநாள் கழிவதற்குள் காலை காப்பியும், பத்து மணிக்கு உப்பு, புளி, மிளகாய் சேர்த்து ருசியுண்டாக்கின பதார்த்தங்களுடன் கூடிய சாப்பாடும், இராவில் அதே மாதிரி சாப்பாடும் இடையில் பல தடவைகளில் காப்பியும் தேத்தண்ணீரும், இரவு படுக்கைக்குப் போகும்போது பாலும், சிலருக்கு இதெல்லாம் ஜீரணமாவதற்கு இடைக்கிடையே பீடி சிகரெட்டு வெற்றிலைகளும் சிலர் சாப்பிடுமுன் சுதேசசாராயமோ, பரதேசசாராயமோ அவரவர்களுடைய ஆச்சாரகொள்கைகளுக்கு தக்க வண்ணம் உபயோகப்படுத்தியும் வருகின்றனர். இவ்விதம் தாங்கள் தினம் தினம் உட்கொள்ளும் பதார்த்தங்களில் தங்களுடைய சரீர ஆரோக்கியத்திற்கு அவ்வளவும் தேவையோ அல்லது எதெது பதார்த்தங்களில் எவ்வளவு எவ்வளவு தேவையோ வென்று கொஞ்சமேனும் சிந்திப்பதில்லை. தொடரும்

பெற்ருேள் கடமை

[முன் 70-ம் பக்கம் தொடர்ச்சி]

உலகத்தில் மிகச்சிறந்து விளங்கியே மேன்மக்களைப் பெற்றதாய்மார்களெல்லாம அறிவாலும், நாகரிகத்தாலும் சிறப்புற்றிருந்தார்களென்பதைப் பழய வரலாறுகளில் நாம் படித்தறிந்திருக்கின்ருேம். தாய் எத்தன்மையுடைய வளாயிருக்கின்ருளோ அவள் பெற்ற மக்களும் அத்தன்மை யுடையவாகளாகவே தோன்றுகின்ருர்களென்பதற்குத் 'தாயைப் போல பிள்ளை நூலைப் போல சீலை" "தாயைத் தண்ணீர்த் துறையில் பார்த்தால் பெண்ணை வீட்டிலா பார்க்கவேண்டும்" என்னும் பழமொழிகளே சான்ருகும். தாயானவள் சூல் கொண்டவளாயிருந்த போது நினைத்த நினைவுகளும், எண்ணிய எண்ணங்களும், அவள் வயற்றிலுள்ள பிள்ளையின் மூளையிற் பதிந்து அதனை உருவாக்குகின்றன என்று இக்காலத்தில் மனநூல்வல்ல அறிஞர்கள் ஆராய்ந்து உரைக்கின்

ரூர்கள். நமது நாட்டில் பழைய கதையான "பாரதத்திலும்" இவ்வுண்மை நன்கு புலப்படுகின்றது. கண்ணபிரான் கருக்கொண்டிருந்த தன் தங்கைக்குப் பழைய நாளில் இருந்த போர்வீரர்களின் அரிய ஆண்மைச்செயல்களை எடுத்துச் சொல்லிக்கொண்டு வந்தாரென்றும், அவற்றைக் கேட்டுவந்த "சுபத்திரை" அவைகளை மிகவும் வியந்து தன் கருத்தை அவ் ஆண்மைச் செயல்களில் பதியவைத்தமையால் அவள் கருவில் அந்நினைவேறி நன்றாய்ப் பதியலாயிற்றெனறும், பிறகு, அது பிள்ளையாய் பிறந்து "அவிமன்னியு" என்னும் பெயர் பெற்று அஞ்சா நெஞ்சுள்ள வீரனாய்க் கண்டாரெல்லாம் வாய்மேற் கைவைத்து வியக்கும்படி அருந்திறல் ஆண்மையோடு பெரும் போரியற்றிப் பெயர்பெற்று நிகரற்ற ஆண்மகனாய் விளங்கினதென்றும் அப்பாரதக்கதையில் நாம் படித்தறிந்திருக்கின்றோம். மேல் நாட்டில் நிகரற்ற போர்த்திறம் பெற்றவனாய் விளங்கிய "நெப்போலியன்" என்னும் மன்னர் மன்னனைப் பற்றி நம்மவர்க்கு நன்றாய்த் தெரிந்திருக்கலாம். அவன் முதலில் மிகவும் ஏழைமையான குடும்பத்தில் பிறந்து பிறகு ஒரு படையிற் சிறிய சம்பளத்திற்குப் போரிளைஞனாய் அமர்ந்து, பின்பு நாட் செல்லச் செல்லத் தனது அஞ்சா ஆண்மையினாலும், நுண்ணறிவினாலும் மேன் மேலும் உயர்ந்து, சில ஆண்டுகளில் ஒரு படைத்தலைவனாய் ஏற்படுத்தப்பட்டான். அதன்பின், அவன் அரசர் பலர்மேல் எதிர்த்துச்சென்று அவரையெல்லாம் பெரும் போரில் தோல்வியடையச்செய்து கடைசியாக இணையற்ற போர்வல்லான் என்னும் பெயர் ஐரோப்பா முழுதும் விளங்க அரசர்க்கரசனாய்ப் புகழ்பெற்று நிலவினான். முதலில் ஏழையான நிலையிலிருந்த இம்மன்னன் இத்தனை உயர்ந்த நிலைக்கு வரலானது எதனால் என்று அறிவுடையோர் சிலர் ஆராய்ந்து பார்க்க, அவனை ஈன்ற அன்னையே அவன் அங்ஙனம் உயர்ந்த நிலைமை யடைதற்கு ஏதுவாயினாள் என்பது புலப்படலாயிற்று. அவனை அவள் தனது வயிற்றிற் சூல்கொண்டிருந்தபோது அவள் கற்றறிவுடையவளா யிருந்தமையின், ஆண்மையிற் சிறந்த போர்வல்லான் ஒருவனது வரலாற்றைப் படித்து மிகுந்த மனக்கிளர்ச்சி உடையவளாயிருந்தனளாம். தான் படித்த வரலாற்றுக்கு உரியவனான போர் வல்லானுடைய ஆண்மைச் செயல்களையும், நுட்ப அறிவின் திறமைகளையும் அவன் அடிக்கடி நினைந்து மகிழ்ந்து வரவே, அவள் வயிற்றிலிருந்த கருவும் அவளுடைய உயர்ந்த எண்ணங்கள் ஏறப்பெற்று மிக்க கிளர்ச்சியோடு வளர்வதாயிற்று இவ்வாறு கருவிலேயே அது தன் நினைவுகள் உறவேறப் பெற்றுப் பிறந்தமையால், பிறகு அஃது இம் மாநிலத்தவரெல்லாம் வியக்கத்தக்க அரிய ஆண்மைச் செயல்களைப் புரிந்து மன்னர் மன்னவனாய் விளங்கிற்று. இந்த இயல்பை உற்று நோக்கும் நம்பெண்மணிகள் தாம் சூல் கொண்டிருக்குங் காலத்தில் எவ்வளவு நல்ல நினைவும், எவ்வளவு நல்ல அறிவும், உடையவர்களாக இருக்கப் பழகிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

(இன்னும் வரும்)

உபவாசம் ஆரோக்கியத்திற்கு நலந்தருவது.

By R. S.

ஓர் ஐசுவரியவான் வயிற்று நோவினால் வெகுகாலம்வரை கஷ்டப்பட்டு அனேகம் டாக்டர்களால் சிகிச்சை செய்யப்பட்டும் குணமடையாமல் தீராநோய்கொண்டவராய் வாழ்ந்து வந்தனர். இவர் "மீதூண் விரும்பேல்" என்னும் ஒளவை மொழிக்கு மாறுபாடுடையவர். வேண்டிய அளவான ஆகாரத்திற்கும் அதிகம் சாப்பிட்டால்தான் இவர் திருப்தியடைவார். இது ஒன்றுதான் இவர் பேரிலுள்ள குற்றம். ஆகவே டாக்டர்களால் ஒன்றும் பயன்படாத நிலைமையில் வைத்தியமுறை விசேஷமாயறியாத ஒரு சாதாரண மனிதன் வந்து வியாதியை தீர்த்துவிடுவதாய் ஒப்புக்கொண்டான். இவன் மருந்து முறைகள் ஒன்றும் கையாடாமல் ஓர் உபாயம் சொன்னான். அதாவது நோயாளியைப் பார்த்து "ஐயா நீர் ஓர் குதிரையைத் திருடினால் உமக்கு வியாதி குணமாகி விடும்" என்றான், இது நோயாளியாகிய ஐசுவரியவானுக்கு வியப்பாயிருந்தது. "குதிரையை திருடுவானேன்" என்று கேட்டார். அதற்கு அவன் "ஆம் நீர் குதிரையை திருடினால் உம்மை உடனே பிடித்து கைதியாக்கி ஜெயிலில் அடைப்பார்கள். அங்கே உமது வீட்டில் கிடைப்பதுபோல் மூன்று வேளை அறுசுவை உண்டியாய் உமக்கு அளிக்கப்படமாட்டாது. உமது வயிற்றுக்குப் போதுமான இளைப்பாறுதல் உண்டாகும். அப்போது அது உம்மை தற்சமயம் வாதிப்பதுபோல் வாதிக்காது. உமக்கு வியாதி தீரும். சுகமடைவீர்" என்று சொன்னான்.

ஆரோக்கிய சம்மந்தமாகவே உற்று நோக்குங்கால் வயிற்றுக்குப் போதுமான இளைப்பாறுதல் கொடுப்பதானது அதாவது கொஞ்சம் நேரமாக உபவாசம் அனுசரிப்பதானது மிகவும் நலந் தருவதாகவேயிருக்கிறது. ஆனால் தற்காலம் உலகத்திலுள்ள சகல ஜனங்களும் இதற்கு மாறான கொள்கையை அனுசரித்து கணக்கு வழக்கற்ற விதமாக வயிற்றுக்கிரை போட்டு வயிற்றை ஒரு கக்கூஸாக மாறுதலடையச் செய்து "பிரயாணக் கக்கூஸ்" என்று சொல்லும் விதமாய் சுமந்து கொண்டுதிரிகிறார்கள்.

எனினும் ஐரோப்பா, அமெரிக்காக் கண்டங்களிலுள்ள பல தேசங்களிலும், சமீபகாலத்தில் பல சங்கங்கள் கூடி ஜனங்கள் தங்களுடைய போஜன காலத்தை தினம் இருமுறையே வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று தெரியப்படுத்திக் கொண்டு வருகின்றனர், அனேகம் பேர் காலை போஜனத்தை நிறுத்தி விட்டதாகவும் சொல்லப்படுகிறது. இப்பழக்கமானது உபவாசத்தின் நலமென்பதாக அனுபவத்தில் தெரிந்து செய்யப்பட்டு வருவதால் இது மிகவும் மெச்சத்தக்கதே.

இன்னும் வரும்

தண்ணீரும் தேக ஆரோக்கியமும்

By Doctor Rama Rao. M. L. C.

முன் 48-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி

குழாய் ஜலம்

* * * * *

இனி ஜலத்தில் இருக்கக்கூடிய அசுத்தங்களின் வகைகளையும், அவைகள் எப்படி நமக்கு அசௌக்கியத்தை உண்டாக்குகின்றன என்பதையும் பார்ப்போம். அசுத்தங்களைத் தாதுவர்க்க (Mineral or Inorganic) அசுத்தங்களென்றும், ஜீவவர்க்க (organic) அசுத்தங்களென்றும் இரண்டு வகையாய்ப் பிரிக்கலாம். தாது வர்க்கங்கள் தண்ணீருடன் பெரும்பான்மை கரைந்திருக்கும் அவைகளால் அதிகக் கெடுதியில்லை. ஜீவவர்க்கமோ தண்ணீரில் மிதந்திருக்கும். ஆகையால் அசுத்தங்களைக் கரைந்ததென்றும், மிதந்ததென்றும் கூட இருவகையாய்ச் சொல்லலாம். சோகை, வாந்தி, மலம், மூத்திரம், மயிர், ஈ, முட்டை, சிறு புழுக்கள், உலர்ந்த சருகுகள், பஞ்ச அணுப்பிரமாணமான கிருமிகள் போன்றவை எல்லாம் ஜீவவர்க்க அசுத்தங்களாகும். இத்தகைய அசுத்தங்கள் தண்ணீரில் இருப்பதும் இல்லாததும் அந்த தண்ணீர் எந்த வழியாய் வந்ததோ அந்த நிலப்பாகங்களைப் பொருந்தியது. கற்பாறை கொஞ்சத்தில் கரையாது; சேற்று நிலமாயிருந்தால் மிதக்கும் அசுத்தங்கள் அளவற்றுத் தண்ணீருடன் சேரும். கிராமக் குளங்களிலும், வீடுகளிலுள்ள ஆழமற்ற கிணறுகளிலுமுள்ள ஜலத்தில், மூத்திரமும், மலமும் குடல் நோய்க்கு ஹேதுவான கிருமிகளும், தாதுவர்க்க அசுத்தங்களும் கலந்திருக்கும். இத்தகைய அசுத்தங்கள் தண்ணீரில் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணங்களாய் இருப்பவை பின்வருமாறு:

1. ஏரிகளிலும் குளங்களிலும் நாமும் குளித்து, ஆடுமாடுகளையும் குளிப்பாட்டித் துணியும் தோய்த்துப் பாத்திரமும் கழுவுகின்ற வழக்கம் முதலாவது. இதனால் வியர்வையும், காலில் புண் ஏதாவதிருந்தால் அதிலிருந்து வருகிற சீயும், இரத்தமும், அப்படியே ஜலத்துடன் கலந்துவிடுகின்றன.

2. இத்தகைய காரியங்களைக் குளக்கரையிலும் கிணற்றுக்குச் சமீபத்திலும் செய்வது இரண்டாவது. இதனால் மேற்சொன்ன அசுத்தங்கள் தண்ணீரில் ஒழுகியோ, காற்றினால் தூற்றப்பட்டோ கலந்துவிடுகின்றன.

மதிப்புரைகள்.

"தமிழ்நாடு" சுயராஜ்ஜியவாழ்வே சுகவாழ்வு என்னும் அபிப்பிராய முள்ளோர்க்கு இப்பத்திரிகையிலும் மேலானது இலது என்னலாம். இதுபிரதி ஞாயிறும் வெளிவரும் வாரப்பத்திரிகை

வருடசந்தா ரூ. 5 8 0 ஆறுமாதசந்தா ரூ. 3 0 0

பத்திராதிபர் ரு. ராமசந்திரநாயுடு

தேசபந்து பிரஸ், சேலம்

"பைந்தமிழ்" தலைமொழிக்கேற்ப அருமையான தமிழில் நல்ல நடையுடனும் சுவையுடனும் பிரபல வித்வான்களாலும் பண்டிதர்களாலும் எழுதப்பட்ட விஷயங்கள் அடங்கிய இனிய தமிழ்மாதாந்த பத்திரிகை நமது ஆண் பெண் பலருக்கும் அறிவை ஊட்ட வல்லதானது.

சந்தா வருஷம் 1க்கு ரூ 2 8 0

பத்திராதிபர். K. ஜெகதீசன் B. A.

விலாசம்: பைந்தமிழ் ஆபீசு

திருவல்லிக்கேணி சென்னை.

"பிரஜாநுகூலன்" மாதாந்த தமிழ்ப்பத்திரிகை. இது நமது தமிழ் நாட்டில் பதினெட்டு வருடங்களாக யாதொரு இடையூறுமின்றி இனிது நடந்து வருகிறது. இதில் விசேஷமாய் நாவல்கள், கதைகள், லோக அநுபவங்கள் வாழ்க்கையின் மர்மங்கள் விசேஷ நீதிகள் முதலிய பல அருமையான விஷயங்கள் அமைந்துளது. மாதர்களுக்கென்று ஏற்பட்ட பல பத்திரிகைகளிலும் இது மிகச்சிறந்ததே. வருஷ சந்தா விபரம் ரூ 2 0 0 வெளிநாடு ரூ 3 0 0

பத்திராதிபர். எஸ். ஜி. ராமாநுசலு நாயுடு

விலாசம். பிரஜாநுகூலன் ஆபீஸ்

617. நெ, மேல அடைவளஞ்சான்வீதி ஸ்ரீரங்கம் திருச்சி.

"தெய்வபக்தன்" ஒவ்வொரு தமிழ் மாதமும் கடைசித் திங்களன்று வெளிவருவதானது மதாபிமானி தேசாபிமானிகளின் நேயன். இதை வாசிப்போர் யாவரையும் தெய்வபக்தியடையச்செய்யும் என்பது திண்ணம். தேவஸ்தானம் முதலிய தர்ம ஸ்தாபனங்களைப்பற்றி தென்னிதில் அறியக்கூடிய விஷயங்கள் பலவுள. நம் நாட்டாருக்கு இது முக்கியமான ஓர் பத்திரமே. வருடசந்தா ரூ 3 0 0

மானேஜர் "தெய்வபக்தன்" கும்பகோணம்

"செந்தமிழ்ச்செல்வி" இது தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகத்தினின்றும் வெளிவரும் திங்கள்ப் பத்தரிகை க்ஷீணதசையடைந்துவரும் தமிழ்பாஷையை கீழ்விடாதபடி பழைய மேலான நிலைக்குக்கொண்டு வருவதான பல அம்சங்களை தன்னிடம் பொருந்தியுள்ளது

பத்திராதபர் மணி திருநாவுக்கரசு முதலியார்

வருடசந்தா ரூ. 3 0 0

விலாசம் திருநெல்வேலி, தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக்கழகம் லிமிடெட், 306 லிங்கச்செட்டிதெரு, சென்னை

"குடும்பத்தீபம்" இது இலங்கையில் பிரசுரமாகும் ஓர் அருமையான மாதாந்ததீபம். பொதுவாக குடும்பங்களில் அறியாமைகாரணம்

சிகளும் பலவித நிகழ்ச்சிகளையும் சூரியனைக்கண்ட பனிபோல் வைக்குந்தன்மைத்தான வெளிச்சமாக விளங்கும் ஒவ்வோர் குடும் பமுமுள்ள பலரும் இதை வாசித்து நுட்பமறிந்து நடந்து கொள் நலம்.

வருடசந்தா ரூ 1 8 0

விலாசம் செல்லையா எச். துக்.
வாடுகோட்டை சிலோன்
Vaddukkoddai ceylon

ஒரு நண்பரின் கடிதம்

பண்டித ரத்தினம்-குகஸ்ரீ புழலை திருநாவுக்கரசு முதலியாரவர்கள்.
(மிராசுதார், செம்பியம், பிரம்பூர்)

அபிப்பிராயம்

டாக்டர் ஸ்ரீமதி அன்னுதாமஸ் அம்மாள் அன்புமீக்கூர்ந்துவிடுத்த "ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்" என்னும் பத்திரிகையானது சொன்னேக்கும் பொருளுக்கும் செவ்வேயமைந்து வாசிப்போர்க்கு அளவிடப்படாத ஆர்வத்தையும், ஊக்கமிக்க அன்பினையும் விளைத்தலில் தனக்கு இணையில்லாததொன்று உலகின்கண் இல்லாததற்கு இது போன்ற பத்திரிகை அத்தியாவசியம் வேண்டப்படுவனவேயாம்.

செம்பியம் அடியுறை.
5—5—23 புழலை திருநாவுக்கரசு முதலியார்

கெர்ப்பிணிகளையும், சிசுக்களையும் ஆதரித்தல்

(முன் 24-ம் பக்கம் தொடர்ச்சி) By Mrs. Anna Thomas

தாமதப்பிரசவம்

சாதாரணமாய் தேக சௌகரியமுள்ள பெண் முதல் பிரசவத்தில் பிரசவவலி ஆரம்பித்து 24 மணி நேரத்துக்குள் பிரசவிப்பாள். இரண்டாம் மூன்றும் முறைகளில் சீககிரத்தில் பிரசவிப்பார்கள். ஜலோதயம் உண்டாகியும் சுமார் 2 மணி நேரத்திற்குள் பிரசவமாகாவிட்டால், பிரசவமாகாததற்குத்தக்க காரணமிருக்கவேண்டுமென அனுமானிக்க வேண்டும். சாதாரண மருத்துவச்சிகளுக்கு இதைப்பற்றி நன்றாய்த்தெரியாது. ஆகையால் அவர்களால் பிரசவத்தில் கஷ்டம் இருக்குமென்றும் இராதென்றும் சொல்லமுடியாது. அநேகபிரசவங்களில் மருத்துவச்சிகள் பிரசவம் எளிதில் ஆகிவிடுமென அவ்வீட்டாருக்கு நம்பிக்கைகொடுத்து இறுதியில் வைத்தியர் வந்து பார்க்கும்பொழுது பிள்ளையையாவது தாயையாவது காப்பாற்ற முடியாத நிலைமையில் கொண்டுவந்து விடுவதை நான் கண்டிருக்கிறேன். இவ்விதமான பிரசவங்களில் ஆயுதங்கொண்டு பிள்ளையை வெளியே எடுத்தாலும் மருத்துவச்சியின் அசுத்தமான கைகளை பிரயோகம் செய்திருப்பதால் ஜுரம் கண்டு தாய்மார் இறந்துபோவது

முண்டு. 25 மைலுக்கப்பால் ஒருகிராமத்தில் ஒருபிரசவத்திற்காக
அழைத்துப்போயினர். அப்பெண்ணிற்கு வலிகண்டு மூன்று நா
யும் பிள்ளை வெளி வரவில்லை. அங்கிருந்த மருத்துவச்சி அவ்வீட்ட
இப்பொழுது ஆயிவிடும் கொஞ்சநேரத்தில் ஆகும் என்ற வீண் நம்
உண்டாக்கிக்கொண்டிருந்திருக்கின்றாள். நான்போய் சோதனை செ
யில் அப்பிள்ளையின் சிரசு அதிகப்பெரிதாக விருந்ததினால் பிரசவமா
லையெனத் தெரிந்தேன் உடனே நான் அப்பிள்ளையின் சிரசிலிருந்து
பாத்திரம் நிறைய தண்ணீர் எடுத்தபின் கருவிகொண்டு அப்பிள்ளை
வெளியில் எடுத்தேன். அப்படிச்செய்யாதிருந்தால் அப்பெண் நிச்சய
கவே இறந்திருப்பாள். இப்பொழுது அவளுக்கு இரண்டாம் பிரசவ
மாகி சௌக்கியமாயிருக்கிறாள். இதுவுமல்லாமல் பிரசவம் தாமதமாகின்றதற்கு அநேக காரணங்கள் உண்டு. மற்றொரு பிரசவத்தில் பெண்ணின் அடிவயிற்றைச் சுற்றியிருக்கும் எலும்புகள் சிறியதாயிருந்ததினாலே பிரசவதாமதமானது இந்தப்பிரசவத்தில் குழந்தையைக்கொன்று வெளியில் எடுக்கவேண்டியதாயிருந்தது. தாயை உயிர்ச்சேதமின்றி காப்பாற்றுவதாயிருந்தால் இந்தமுறையாய்த்தான் முடியும். இன்னும் தாமதமாகின்றதற்கு பிள்ளை நிலை மாறியிருப்பது மற்றோர் காரணமாகும். இதை கருவிகளையாவது கைகளையாவது வெகு சாமர்த்தியமாய் உபயோகித்து பிள்ளையை சரியான நிலைக்கு கொண்டுவந்து வெளியேற்றவேண்டும்.

தொடரும்

அறிவிப்பு

முந்தினமாதத்து சஞ்சிகையில் வரைந்துள்ள நிருவாகத்தலைவரது அறிவிப்பின் பிரகாரம் அநேகம் நண்பர்கள் சந்தாதொகையை மணியாடர் மூலம் அனுப்பிவிட்டனர், பலர் இந்த மாதத்து சஞ்சிகையை வி பி மூலமாய் அனுப்பும்படிக்கும் அனுமதி தந்து போஸ்டுகாடு மூலம் தெரிவித்துவிட்டனர். ஆனால் இன்னும் சிலரோவெனில் ஒன்றும் தெரிவியாமலே இருந்துவருகின்றனர். அன்னையோர் மிக்குதயை கூர்ந்து அன்னவர்க்கும் நமக்கும், வி பி யில் அனுப்பி, வாபஸ் வருவதனால் வரும் அனுவசிய நஷ்டப்பாடுகளுக்கு இடமன்னியில் இல்லாமலிருப்பதால் இன்னமாத சஞ்சிகையை வி பி யில் அனுப்பலாம் என்கிற விபரத்தை உடன் தெரிவித்து எங்களை கௌரவப்படுத்தும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறோம்.

எங்களுக்கு வரும் சிற்சில கடிதங்களில் அனுப்பினவருடைய பெயர் விலாசம் இல்லாமலும், இருந்தால் தெளிவாயில்லாமலிருப்பதால் இன்னாரிடமிருந்து வந்ததென்று அறிய கஷ்டப்படுகிறது. ஆகையால் தெளிவாய் எங்களுக்கு கடிதம் எழுதும் நண்பர்கள் தங்கள் பெயரையும் விலாசத்தையும் தெளிவாய் ரிஜிஸ்டர் நம்பருடன் எழுதியனுப்பும்படி வேண்டப்படுகிறார்கள்.

மானேஜர்
ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்
திருநெல்வேலி.

AS OTHERS SEE US

'INDIAN COOKERY'

Madras, June, 27

'HEALTH AND INFANT WELFARE' (Monthly, Tinnevelly, S. India) the type of which journal is so much in need at the present time in India that it has at last made its appearance in Tinnevelly, under the Editorship of Dr. Mrs. Anna Thomas, an Indian Medical practitioner who is to be congratulated in all earnestness.

[illegible]e infant mortality is rather [illegible] India [illegible] chief reason for [illegible]ing the ignorance of sani[illegible]d hygienic principles in the [illegible]te mothers. the recent child Welfare Movements started in the various centres should be as wide as possible and the local self-governing bodies- the Municipalities and the Local Boards should see that every facility is given to such local branches. Fortnightly lectures in Vernacular should be arranged, instructive pamphlets be distributed, child welfare exhibitions should be organised and small circulating libraries and reading rooms should be established.

Since the "*Health and Infant Welfare*" has already been started, ample support should be given and it possible should be made the Organ of the Headquarters of the Movement and the progress of the various centres should be published.

We would advise the Editor to include also Telugu, Malayalam, Urudu articles provided ample support is given from those quarters and provided it is made the monthly organ as proposed. We wish the journal every success.

'JUNGLEWALLAH'

Madras, 8th June, 1923.

'HEALTH AND INFANT WELFARE'. We heartily welcome into ranks of journalism this typical Anglo-Tamil Magazine, edited by Dr. Mrs. Anna Thomas, a talented sympathetic Medical Practitioner of Tinnevelly. It is superfluous to dilate on the importance of Child Welfare in this age of high civilization and scientific development on all sides of activity. All the more it is of an imperative necessity to equip the child-mother or would be mother, the inner workings of child birth and after, consistent with the saying that 'Prevention is better than Cure'. The rate of mortality in the country is ever on the increase and the serious charge could be laid only at the door of poor, ignorant and illiterate mothers, who, in the practical saying

of the Editor are "so steeped in superstition and ignorance that they would & rather let a child die than give it medicine, on what according to them is an inauspicious day". To ward off such a belief, it is incumbent on popular Lady Doctors to follow her precedent in the right direction and educate mothers first on fundamentals of health not only by means of pamphlets and lecturing compaigns but also by making house to house inspections and instilling in them medical and sanitary principles and relieve the poor humanity out of direful diseases which the suffering humanity is subjected to. We firmly believe that this laudable attempt by one of our philanthropic and learned Lady Doctors will be widely appreciated. The issue contains good practical and suggestive lessons. We wish our baby contemporary all success.

'PRACTICAL MEDICINE'

Dellhi, June, issue.

Health and Infant Welfare:—This is the title of an Anglo Tamil monthly issued from Tinnevelly, Madras. Annual subscription is Rs. 3 and the Editor is Mrs. Anna Thomas. The journal is brought into being with the object of educating the citizens of the country in the necessary principles of hygiene and sanitation and to remove the superstitious ideas of thousands of young mothers who on account of having not even an elementary knowledge of maternity and infant upbringing, let their beloved children die uncared [illegible] properly. We welcome this [illegible] with pleasure and recomme[illegible] all English knowing and [illegible] speaking population of this [illegible]tinent.

எங்களது பத்திரிகையைப்பற்றி பிறர் கூறும் மதிப்புரை

'ஸரஸ்வதி'

சென்னை மேமீ 1923'

'ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்' 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' 'மக்கட் பேற்றில்பெரும் பேறில்லை' எனும் வாழ்க்கையின் முக்கிய நோக்கத்துடன் இப் பத்திரிகை ஆங்கில வைத்தியம் பயின்ற ஓர் பெண்மணியால் நடத்தப்படுகிறது. உலகில் வைத்தியர்கள் நோய்வருமுன் அணைகோலுவதே தமது கடனமயாகக் கொல் வேண்டும். இன்னும் இந்திய நாட்டில் சிசுக்களின் மரணவிகிதம் அதிகமாக இருக்கிறது. அதன் காரணம் பஞ்சம் பாதியிருப்பினும் மிகுதி சுக வழிகளை தாம் அறிந்து பின்பற்றாமையாலேயேயாம். ஆகவே வைத்திய நிபுணர்கள் இவைகளை முக்கியமாக கவனிக்கவேண்டும். இப்பத்திரிகையின் சிறப்பு யாது எனின் ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும் நவீன நாகரீகத்தை அதிகமாக பின்பற்றாது நாட்டினர் உய்யும் வகையான வியாசங்கள் திகழ்வதேயாம். இரண்டாம் பிரதியும் எமக்கு கிடைத்தது. அப்

பத்திரிகை முதன் மாதப் பத்திரிகையின் நிலையை என்றும் காப்பாற்றுவோம் என வற்புறுத்துகிறது. அவர்கள் ஆயுர்வேத ஔஷதங்களை ஆராய்ந்து எழுத முற்படுமாறு வேண்டுகிறோம். ஒவ்வொருவரும் ஆதரிக்குமாறும் வேண்டுகிறோம்.

பத்திராதிபர்,

டாக்டர் அன்னு தாமஸ்,

ஆரோக்கியமும், சிசுவின் சுகவாழ்வும்,

திருநெல்வேலி.

‘தாய் நாடு’

திருச்செங்கோடு. ஜுன் 11–1923.

‘ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்[illegible]ம்’ பால் மணமாருத சிறுமிகள் தாய்மார் [illegible]ாகும் நம் தேயத்தில் ‘ஆரோக்கியமும் [illegible]ின் சுகவாழ்வும்’ தோன்றுவது அவசியமே. [illegible]ரண்டும் கொஞ்சம் அபூர்வமே என்பது உண்மை. விடயங்கள் மிகவும் சிலாகிக்கத்தக்கவை. ஆங்கிலம் தமிழ் ஆகிய இரு பாடைகளிலும் விடயங்கள் உள. இரு பாடை வல்லோர்க்கும் உபயோகமாம். இச்சஞ்சிகையை நாம் மிக சந்தோடத்துடன் வரவேற்கிறோம். இதன் பத்திராதிபர் டாக்டர் அன்னுதாமஸ் அம்மாள், திருநெல்வேலி, வருட சந்தா ரூ. 3.

‘தெய்வபக்தன்’

கும்பகோணம், ஜுன் 11–1923.

‘ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்’ இஃது ஓர் ஆங்கில தமிழ் மாதாந்தப் பத்திரிகை வரப்பெற்றோம். நமது நாட்டுப் பிற்காலச் செல்வங்களாகிய குழந்தைகளின் சுகத்தைப் பாதுகாக்கத்தக்க பல நல்ல முறைகள் இதில் வெளிவருகின்றன. நமது முன்னோர்கள் பல நோய்களுக்கும் எளிதிற் சுக்கு, சிற்றரத்தை, மிளகு, திப்பிலி முதலிய சாமானிய சரக்குகளைக் கொண்டு மாற்றி மாற்றிப் பக்குவம் செய்து தங்களுடைய குழந்தைகளை இனிது காத்துவந்த வரலாறும், தற்காலம் நமது நாட்டுவழியறியாத் தாய்மார் எப்பொழுதும் தங்களது சேய்க்குழந்தையும், சீசாவுமாக வைத்தியசாலைகளையே கோயிலாகக்கொண்டு தொழுது நிற்கும் காட்சியும் இங்கு நமது நினைவிற்கு வர இத்தகைய உயரிய பத்திரிகையின் தோற்றம் நமக்குப் பெருமகிழ்ச்சியை விளைவித்தது. இப்பத்திரிகை இனிது பரவி நமது நாட்டுத் தாய்மார் பலராலும் படிக்கப்படுமாயின் தற்காலத்தைப்போன்ற சிசு மரணங்களும், பிரசவத் துன்பமும், வீண் செலவும் இனி அதிகம் உண்டாகாதென்றே கூறுவோம். நமது நாட்டுவைத்திய முறைகளைப் பின்பற்றியும் இப்பத்திரிகை எழுதிவரும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். எதுவந்தால் என்ன என்று அலட்சியமாயிருக்கும் தமிழர் இவ்விஷயத்திலேனும் கவனம் செலுத்தி இப்பத்திரிகையை வரவழைத்துத் தாங்களும் படித்துத் தங்களது பெண்மணிகளையும் படிக்கச்செய்து இன்புறுவார்களாக. பத்திரிகை நல்ல மாதிரியில் கண்ணைக்கவரும் வனப்புடன் அமைந்திருக்கின்றது. வருடச் சந்தா மூன்று ரூபாய். அதிகம்பேர் சேர்ந்து படிக்கத்தொடங்கினால் சந்தாவை இன்னும் குறைப்பதாகவும் நிர்வாகத் தலைவர் தெரிவித்திருப்பது போற்றத்தக்கது. மானேஜர்: ‘ஆரோக்கியமும், சிசுவின் சுகவாழ்வும்:’ தெற்குப்புதுத்தெரு; திருநெல்வேலி என்றெழுதிப் பெறலாம்.

'ஆரிய தர்மா'

கும்பகோணம், வைகாசி, 1098

'ஆரோக்யமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்' :- இப்பெயர் தாங்கி ஆங்கில வைத்திய முறைமையில் தேர்ச்சி பெற்ற டாக்டர் அன்னுதாமஸ் அம்மையவர்களால் திருநெல்வேலியில் புதிதாகப் பிரசுரிக்கப்படும் அருமையான முதல் புத்தகம். 1, 2 இவ்விலக்கமுள்ள ஆங்கில-தமிழ் பத்திரிகைகளை முறையே வரப்பெற்று படித்து மகிழ்பூத்தனம். இப்பத்திரிகையில், ஆங்கில வைத்திய வித்தியாபட்டதாரிகளான டாக்டர்களால் ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலும் எழுதப்பட்டுள்ள சுகாதாரத்திற்குரிய பற்பல அரியவிஷயங்களும், பத்ராதிபரின் குறிப்புகளும், சிசுக்களைப்பரிபாலிக்கும் முறையையும், கர்ப்பிணிகளை ரக்ஷிக்கும் வழியையும் ஒருசிறிது மறியாத நமது நாட்டுப் பெண்களனேகருக்கு இன்றியமையாதவை யென நாம் கூறாமலேயே நன்கு விளங்கும். தற்காலத்தில் சென்னையில் எங்கும் பரவும் "சிசுக்களின் சுகவாழ்வும் தாய்மார்களின் ஆரோக்யமும்" எனனுமியக்கத்திற்கு முக்கிய ஊன்று கோலாய் விளங்கும். மாட்சிமை தங்கிய லேடி வெல்லிங்டனின் உருவப் படத்தையும் கையொப்ப மிட்ட நற்சாட்சி பத்திரத்தையம் இப் பதிப்பு பெற்றிருக்கின்றதென்பதே பிள்ளைகளின் சுகாபிவிருத்தியைக் கருதி பொதுநன்மைக்காக உழைக்கும் இப்பத்திரிகை சீக்கிரம் முன்னேற்றமடையுமென்பதற்குத் தகுந்ததோர் அறிகுறியாம். வருடசந்தா ரூபாய் மூன்றே. வேண்டுவோர்,

மானேஜர்,
'ஆரோக்யமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்' ஆபீஸ்
திருநெல்வேலி.

என்ற விலாசத்திற்கெழுதிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

'டாருல் இஸ்லாம்'

சென்னை மேமீ 1923

'ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்' :- இத்தலைப் பெயர் (Health and Infant Welfare) பூண்ட ஆங்கில தமிழ் மாதப்பத்திரிகையின் எப்ரில் மாதத்து முதல் சஞ்சிகை நமது பார்வைக்கு எட்டியிருக்கிறது. இது ராயல் எட்டுப் பக்கலைஸலில் 24 பக்கங் கொண்டதாய் நேர்த்தியான தாளில் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. இது திருநெல்வேலியிலிருந்து டாக்டர் அன்னுதாமஸ் அம்மாள் என்னும் மாதுசிரோமணி அவர்களால் வெளியிடப் படுகிறது. தாயின் ஆரோக்கியத்துக்கும் சிசுவின் சுகவாழ்விற்கு முரிய பல அரிய விஷயங்களையுடைய இந்த ஆங்கிலதமிழ்ப்பத்திரிகையை ஒ[illegible] ஸ்திரீ ரத்னமாகிய மிகக அனுபவ முள்ள டாக்டர் ஒருவர் பதிப்பிக்க முன்வந்ததுதானே மிகவும்பாராட்டத்தக்க விஷயமாயிருக்கிறது. இச்சஞ்சிகையில், பெற்றோர் அறிய வேண்டியது, தாயின் வேலை, பிள்ளையைப் பாதுகாக்கும் முறை, குழந்தைகளின் மரணம் தண்ணீரும் தேகாரோக்கியமும் கர்ப்பிணிகளையும் சிசுக்களையும ஆதரித்தல், பத்திராசிரியர் குறிப்புகள் முதலிய பல நல்ல விஷயங்களெல்லாம் நிரப்பிக் கிடக்கின்றன. இது போன்ற சஞ்சிகைகள் இந்நாட்டிலுள்ள தாய்மார்களுக்குச் சிறந்த பயன் தரத்தக்க அறிவைப் புகட்டுமென்று உறுதியாகக் கூறலாம். தாய்மார்களுக்குச் சுகவாழ்வின் இலக்ஷணமும் சிசுபரிபாலனத்தின் முறையும் ஒரு சிறிதும் தெரியாததினாலேயே இந்நாட்டில் குழந்தைகளின் மரண விகிதமும் பெரியோர்களின் வியாதியின் கொடுமையும் அதிகமாய்க் காணப்படுகின்றன; இப்பத்திரிகையானது நெடுநாள் மட்டும் நின்று நிலவவேண்டுமென்று யாம் பெரிதும் வேண்டுதல் புரிகின்றோம். இதன் வருஷசாந்தா ரூ. 3. இதை ஒவ்

வொரு தாய்தந்தையும் ஆதரித்துவரக் கடமைப் பட்டுள்ளார். திருநெல்வேலி ஷெ பத்திரிகை ஆபீஸில் கிடைக்கும்.

*   *   *   *

'பாரதகுலமித்திரன்'

22—6—23.

'ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்' இத்தலைப் பெயரோடு திருநெல்வேலியிலிருந்து வெளிவரும் பத்திரிகையின் மே மாதச் சஞ்சிகையொன்று வரப்பெற்றோம். இஃது மாதமொரு முறை வெளிவருவது இதன் ஆசிரியர் டாக்டர் அன்னா தாமஸ் என்னும் பெண்மணியாவர். சுகாதாரம், சுகவாழ்வு இவ்விரண்டையும் தெரிந்துகொள்ளாத தாய்மார்களால் அவர் தம் குழந்தைகட்கு அபாய ரோகம், அகால மரணம் முதலிய விபத்துக்கள் நேரிடுதல் சகஜமென்பதில் தடையில்லை. அத்தகைய தாய்மார்கள் நம்மிந்தியாவில் விசேஷமாய் நம தமிழ் நாட்டில் மிக்கெனப் பதுவருஷந்தோறும் சிசு மரணம் அதிகரித்துக்கொண்டு வருவதிலிருந்து நன்கு விளங்கும். எனவே, தம் மக்களைச் சுகதேகிகளாகவும், சுகவாழ்வினராகவும், கண்டு களிக்க விரும்புந் தாய்மார்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் இப்பத்திரிகையானது முறை தெரிந்துரைக்கும் நல்லாசிரி போலும், நிலையுணர்ந்திசைக்கும் மருத்துவன் போலும், இனிதுதவத்தரும் ஆற்றலுடையதென்பதில் ஐயமின்று. இதன் வருஷ சந்தா ரூ. 3—0—0.

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண விஜயம்.

'ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்'. இவ்வாங்கிலத் தமிழ் பத்திரிகை பல நாளாகத் தமிழ் நாட்டிலிருந்த ஒரு பெருங் குறையை நிவிர்த்திக்கத் தோன்றியிருக்கிறது. 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' அறிவின்மையினால் சுகாதார நெறி தவறி நடந்து அகால மரணமடையும் இந்திய மக்கள் எத்தனையோ பலர் பெறற் கரிய குழந்தைகளை யமனுக்கு கொடுக்கும் இந்திய அன்னைமார் எத்தனையோ பேர் சிசு மரணமும் தொற்று நோயால் நேரிடும் மரணமும் இந்த நாட்டில் வரம்பு கடந்திருப்பதுபோலப் பிறிதெந்த நாட்டிலுமில்லை. இதற்குக் காரணம் அறியாமையே. இவ்வறியாமையை நீக்குதற்கு எழுந்த 'ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்' என்னும் பத்திரிகை தமிழ் நாடெங்கும் பரவ வேண்டுமென்பது எமது கோரிக்கை. இப் பத்திரிகையின் ஆசிரியர் ஸ்ரீமதி டாக்டர் அன்னா தாமஸ் அம்மாள் வைத்தியத்தேர்ச்சி பெற்ற இவ்வன்னையார் தமது கல்வியின் பயனாகக் கிடைத்த அறிவைத் தாய்மொழி மூலமாக அனைவர்க்கும் பரப்புதற்கு முன் வந்திருக்கின்றமையால் அவர் வெளியிடும் பத்திரிகையைப் பெற்று பயனடைவது தமிழ் நாட்டுச் சகோதர சகோதரிகள் கடனாகும். 'ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்' என்னும் மாதப்பத்திரிகை நிருவாகத் தலைவர், திருநெல்வேலி என்றெழுதிப் பெற்றுக் கொள்க. வருட சந்தா ரூபாய் மூன்று.

'தேசோபகாரி' ரெங்கூன்,

10—6—23.

'ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்' எல்லாவற்றிலும் பிரதானமாக இந்திய மக்களுக்கு சுகாதாரப் பயிற்சி அவசியம். இஃதில்லாத குறையினாற்றான் நம் நாட்டில் பிணிகள் பல தாண்டவமாடுகின்றன. அகால மரணம் தினகாலமும் நடக்கிறது. ஆரோக்கிய பாதுகாப்பின்மையால், இறக்கும் பால் மணமாறாக் குழந்தைகளுக்குக் கணக்கில்லை. இவைகளை யெல்லாம் ஒழிப்பான் வேண்டி ஜனோபகாரார்த்தமாக வைத்திய

ரிபுணராகிய ஸ்ரீமதி அன்னு தாமஸ் அம்மணியார் 'ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்' என்ற ஆங்கிலத் தமிழ்ப் பத்திரிகையைத் தவறாமல் நடத்துகிறார். இப்பத்திரிகையைத் தவறாமல் வாசித்து அதன்படி யொழுகுபவர் நோய் வாய்ப்பட்டு மடியாரென்பதைத் திட்டமாய்ச் சொல்வோம். பிரசவ காலத்தின்போதும் குழந்தைகளைப் பெற்ற பின்னும் தாய்மார் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய சுகாதார விதிகளைப்பற்றி அரிய வியாசங்கள் இப்பத்திரிகையில் எழுதப்பட்டு வருகின்றன. சிசுக்களுக்குப் பிறப்பிலேயே யுண்டாயிருக்கும் தேகக் கெடுதிகளைக் களைந்து திடகாத்திராக்கி, அதே சமயத்தில் அவைகளுடைய மனத்தையும் செம்மை பெறுவித்து புத்தி தீக்ஷண்ய முண்டாக்கக்கூடிய வழிகள் இப்பத்திரிகை வாயிலாகப் போதிக்கப்படுகின்றன. அம்மை மேனாட்டு வைத்தியத்தைக் கையாள்பவராயிருந்தும், நவீன நாகரீகர்களால் இன்றியமையாத தென கொள்ளப்படும் காப்பி தேயிலை பானங்களினுள்ள கெடுதிகளை யெடுத்துரைத்து, கீழ்நாட்டிற் பண்டுதொட்டு பானமாயிருந்து வரும் நீராகாரத்தை சிலாகித்திருப்பது எம் மனத்தைப் பெரிதுங் கவர்ந்தது. இச்சஞ்சிகை மேலும் மேலும் சிறந்து எவ்விடத்தும் எக்காலத்தும் நிலவும்படி நடத்தக்கூடிய ஆற்றலை அன்னை தாமஸுக்கு அரன் அருள்வாராக. 'ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்' என்ற சஞ்சிகை பொதுவாக ஆண் பெண் இருபாலாருக்கும், சிறப்பாக பின்னவருக்கும், பெரும்பயனைத் தரக்கூடியதாகச் சே ஒவ்வொரு இல்லத்திலும் ஒரு பிரதியிருக்கவேண்டும். குடும்ப வைத்தியனைப் போன்றதவும். இதற்குச் சந்தா வருடம் 1-க்கு ரூ. 3—0—0.

கிடைக்குமிடம்:—

'ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்'

ஆபீஸ் திருநெல்வேலி டவுண்.

'தேசாபிமானி'

யாழ்ப்பாணம், ஜூன் மீ 29 உ

'ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்' இத்திங்கள் பத்திரிகையின் மூன்றாமிதழ் கிடைக்கப் பெற்றோம். எமது பார்வையிலிருக்கும் மிவ்விதழ் முன்னிரு விதழ்களினும் மிகவும் சிறந்ததாகவே காணப்படுகின்றது. பத்திரிகையில் பிரசுரமாயிருக்கும் விஷயங்கள் அரிய பெரியவைகளே. இவ்வித விஷயங்களடங்கிய பத்திரிகைகள் உலகத்திற்குப் பேருதவியாயிருக்குமென்பதற்குத் தடை யாது? "நோயற்றவாழ்வே குறைவற்றசெல்வ" மாதலால் அங்ஙனமுள்ள செல்வத்தைப் பெறும் வழிகளை எடுத்துக்காட்டும் பரோபகார சிந்தனையுள்ளவர்க்கு நாமெவ்வளவு கடமைப் பட்டவர்களாய் இருத்தல் வேண்டும். இப்பத்திரிகையின் உபயோகத்தை நன்குணர்ந்த "எ[illegible] கடன் பணிசெய்து கிடப்பதே" என்பதைத் தமது பேரொலி (Motto) யாய்க் கொண்ட பிரபு சிகாமணியாகிய ஆண்டிப்பட்டி ஜெமீன்தார் திவான்பகதூர், பெத்தாச்சிச் செட்டியாரவர்கள் இப்பத்திரிகைக்குப் போஷகராகச்சம்மதித் திருப்பதை அறிந்து இப்பத்திரிகையின் ஆசிரியருடன் நாமும் ஆனந்திக்கிறோம். ஜெமீன்தாரவர்களின் உத்தம முன் மாதிரியை மற்றப் பிரபுக்களும் பின் தொடர்வார்கள் என்பதே எமது முழுநம்பிக்கை.

'பொதுநலம்'

சென்னை, ஜூன் மீ 30 உ.

ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்'— இந்நாமங்கொண்ட ஆங்கிலத் தமிழ்மாதப் பத்திரிகையின் மூன்றாவது பிரதி வரப்பெற்றோம். இது திருநெல்வேலியில் டாக்டர் அன்னுதாமஸ் என்னும் பெண்

மணியைப் பத்திராதிபராகக் கொண்டு வெளி வருகிறது. இதன் நாமத்தைக் கொண்டே இது பிள்ளைகளின் சௌக்கியத்தைப் பாதுகாத்து அவர்கள் நல்ல சுகதேகிகளாய் வளர்ந்து நாட்டில் நல்வாழ்வுடன் ஒளிரவேண்டுமென்னும் நோக்கத்தைக் கொண்டதென தெரியவரும். நமது நாட்டில் பிள்ளைகளுக்கு வரும் நோய்களைத் தடுக்கவோ, அல்லது தகுந்த சிகிச்சை செய்யவோ சாஸ்திர ரீதியான முறைகளைத் தாய்மார் அறியாமல், சிசுமரணம் அதிகரித்திருப்பதுடன், மரணத்துக்குத் தப்பிய பிள்ளைகள் பலங்குன்றி பிணிமலி தேகமுடையனவாய் விளங்குவது சர்வ சாதாரணம். இவ்வுண்மையை யறிந்து, சிசுக்களின் சுகவாழ்வைக்கருதி துரைத்தனமும் ஆங்காங்கு பல வழிகளில் உழைத்து வருகின்றது. அவ்வுழைப்புக்கு அநுசரணையாகவும், தாய்மார்க்குள் மலிந்து கிடக்கும் அறியாமையைப் போக்கவும், இவ்விஷயங்களில் மிக்க அநுபவம் வாய்ந்த டாக்டர் அன்னாதாமஸ் என்னும் மாதுசிரோன்மணி இப்பத்திரிகையை ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். “பிள்ளை பாதுகாக்கும் முறை,” “வியாபாரிகளும் ஆரோக்கியமும்,” ‘வீடும் மனையும்,” “சிசு மரணம்,” “பெற்றோர் கடமை” முதலிய விஷயங்களைப்பற்றி சிறந்த வியாசங்கள் எழுதப் பட்டிருக்கின்றன. அவைகளை விசேஷவிதமாய் நமது மாதர் படிப்பதால் அளவற்ற நன்மைகள் உண்டாகுமென்பதில் ஐயமின்று. இந்தப்பத்திரிகை தமிழ் நாட்டில் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இருக்க வேண்டியது. ஆங்கிலம் கற்றவருக்கும் தமிழ் மட்டுந் தெரிந்தவருக்கும் பயன்படுமாறு இப்பத்திரிகை இருபாஷைகளிலும் பிரசுரஞ் செய்யப்படுவதால், தமிழ் நாட்டுக்கு வெளியிலுள்ளாரும் இதன் பயனையடையலாம். இதன் வருஷ சந்தா ரூபாய் மூன்றே. வேண்டியவர்கள் பத்திராதிபர் ‘ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுக வாழ்வும்’ திருநெல்வேலி டவுன், என்று எழுதிக் கொள்ளவும்

‘தமிழர் போதினி’

யாழ்ப்பாணம், மே 1928.

“ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்”

இது திருநெல்வேலியிலிருந்து சென்ற (ஏப்ரில்) சித்திரை மாசந் தொடக்கம் வெளிவரும் ஓர் மாதாந்தப் பத்திரிகை. ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலும் விஷயங்கள் வெளியிடப்படுகின்றன. பிணியாளிக்கு ஆரோக்கிய வாழ்வு இன்றியமையாததுபோல், பொது சனங்களின் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு இச்சஞ்சிகையும் இன்றியமையாதது. சொற்ப கல்வியறிவுடைய பெண்கள் தாமும் இதனை ஒழுங்காகப் படித்துவருவரேல் தங்கள் குழவிகளை நன்றாக வளர்க்கவும் புனிதமாயும் ஆரோக்கியமாயும் வைத்துக் காப்பாற்றவும் கற்றுக்கொள்வார்கள். சிசுக்களினதும் பிரசவஸ்திரிகளினதும் அகால மரணம் அதிகரித்த இந்நாட்களில் இதைப்போன்ற சஞ்சிகை ஆவசியம் வேண்டப் படுவதாகும். வியாசங்கள் பெரும்பாலும் பிரபல டாக்டர்களால் எழுதப்படுவன. ஆயுர்வேத வைத்தியர்களிடமிருந்தும் வியாசங்கள் வெளியிடப்படவேண்டும். இதன் ஆசிரியராகும் ஸ்ரீமதி டாக்டர் அன்னாதாமஸ் அம்மாள் பிரதானமாகக் கவனிக்கவேண்டியது யாதெனில், விஷயங்கள் போதிக்கும் முறைகள் பெரும்பாலும் தேசாசாரத்தைச் சார்ந்ததாக இருக்க வேண்டியதே. எமக்கனுப்பிய மாற்றுப் பிரதியை நன்றியோடேற்றேம். இதன் வருடசந்தா இலங்கை, இந்தியா, பர்மா ரூபா 3.

'பணம்'

திருச்சிறுப்பள்ளி 8—6—23.

ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்

இப்பெயர்கொண்ட மாத சஞ்சிகையின் முதல் இரண்டு இதழ்களும் கிடைக்கப் பெற்றோம். இது ஓர் ஆங்கிலத் தமிழ் மாதப் பதிப்பு. திருநெல்வேலியினின்றும் ஸ்ரீமதி அன்னாதாமஸ் அவர்களால் வெளியிடப்பட்டு வருகிறது. குழந்தைகளை வளர்க்கும் விதமும், அவர்களுக்கு ஆதி முதல் எவ்விதப்பயிற்சி கொடுக்க வேண்டுமென்பதைப் பற்றியும், பெற்றோர்கள் கவனிக்கவேண்டிய பல முக்கிய விஷயங்களும் இச்சஞ்சிகையின் வாயிலாய் வெளிப்பட்டுள்ளது. குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்தைக் கருதும் தாய் தகப்பன்மார்களுக்கு இப்பத்திரிகை அவசியமானதென்றே நாம் கூறுவோம். இதன் வருடசந்தா ரூ. 3. பத்திராதிபர் ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும், திருநெல்வேலி என்ற விலாசத்திற்கெழுதிக் கொள்ளலாம்,

---

சந்தாதாரர்களுக்கு காலண்டர் இனாம்!

கதாரஞ்சினி.

நாவல் நிறைந்த மாதசஞ்சிகை.

1922-ஞ் ஜனவரிமீ முதல் நடைபெற்று வருகிறது இதில் அரிய நவீனங்களும், வேதாந்தங்களும், விகடதுணுக்குகளும் இனிய வியாசங்களும் வெளிவரும் தற்சமயம் அதி அற்புதமாயுள்ள நாவல் எழுதப்பட்டு வருகிறது.

வருட சந்தா ரூ. 1—4—0
வெளிநாடு சந்தா ரூ. 2—0—0
தனிகாப்பி 0—2—6

குறிப்பு:—விளம்பரம் விகிதங்களுக்கு மானேஜருக்கு எழுதி தெரிந்துகொள்ளவும

மானேஜர்:—

ஸ்ரீ வாணி விலாஸ புக்லைபொரி
79, சுப்புராயசெட்டி வீதி,
திருப்பாதிரிப்புலியூர்.

இனாம்! 'சவாணக்கோணம்' இனாம்!! நாவல்.

* மர்மமுகி அல்லது ரஸாயனக் கள்வன்
சித்திரப் படத்துடன் ரூ. 0—12—0
* மதன சிங்கர் ரூ. 1—4—6
* ராஜலக்ஷ்மி ரூ. 0—10—0
சுந்தர்சிங் ரூ. 1—8—0
ஜீஜாபாய் ரூ. 1—4—0
குலசேகரன் ரூ. 1—0—0
வைதயல் சுந்தரம் ரூ. 1—0—0
வஸுமதி ரூ. 1—8—0
கஜபதி ரூ. 0—10—0
காதலறி கருணையறி ரூ. 0—14—0
தனபதி ரூ. 0—8—0
அமிர்த சாகரன் ரூ. 1—4—0
சாவித்திரி 0—10—0

N. B.* இம்மார்க்கிட்ட மூன்று நாவல்களுக்கு ஏககாலத்தில் ஆர்டர் செய்தால் கிரவுன் 40 பக்கம் கொண்ட "சுவாணக் கோணம்" நாவல் & கியாலண்டர் இனாமாக அனுப்பப்படும்.

ஸ்ரீ வாணிவிலாச புக்லைபொரி
79 சுப்புராய செட்டி வீதி,
திருப்பாதிரிப்புலியூர்

NEW
INDUSTRIES FOR INDIA
PROSPECTUS

INDIA MUST HAVE OUTSIDE HELP. Her Industries and Agriculture for centuries have been crippled. She can rise from this and make herself a great power in the world industrially and commercially. All communities should unite in this great movement

American Capital is to establish several new Industries in India and to put under cultivation large tracts of virgin agricultural waste lands idle for centuries. Cotton, Sugar and Rice will be grown extensively. Motor Tractors will be used and all to be under the supervision of an American Agricultural Expert with Indian Experts in charge. Our Industrial and Technical Schools will create an ambition with ability for greater service

THE LIMITED COMPANIES recently incorporated in America, the International Transportation and Development Co. Ltd. and the World Drug and Chemical Co., Ltd., are undertaking this great HUMANITARIAN project to provide food for the millions of underfed in India and employments for thousands at greatly increased salaries with industrial education free.

American Shareholders have signed an agreement to provide in shares Rs 30,000,000 on which all profits forever shall go for the benefit of our workmen in India and Burmah, their families relief, education and general welfare, etc. Those funds to be dispensed by a non-sectarian Board of Managers. India will then take her place as an Industrial World Power and command the respect of all nations. Many raw products of India are shipped abroad and come back as manufactured goods, paying double duty and transportation. Our Industries will give employment and industrial training to thousands of Indians. Both Companies are under the same management by the same agents everywhere.

Liberal discounts to all shareholders on all goods. The Board of Directors have voted an advance in rates to take place July 10th and every two months thereafter. Each advance will be Rs. 5/ per share in the World Drug and Chemical Co. Ltd., and Rs. 10/ per share in the International Transportation and Development Co., Ltd.

Each Managing Agent gets 1/10 of 1% of the gross receipt and 1% of the net profits of both Companies. He receives no salary. He or his friends must invest Rs 20,000 to qualify.

After July 10th, the rates for shares will be Rs. 40/ and Rs. 80/ instead of Rs. 35/ and Rs. 70/ as at present.

The World Banking Corporation of America.

Incorporated for $1,200,000,000 will be registered soon with the Government in India. The Head Banking Office for America and Europe will be in New York, while the other Head Office will be in Bombay, having control over all of the Asia and Africa. This Bank is to provide much American capital to aid our Companies to establish and develop Industries and Agriculture in India. Write us for further information.

We have just acquired about 700,000 acres of timber and agricultural lands, mines, factory sites, concessions etc. in Barwani State, C. I. H. H. The Maharaja of the State pledges his utmost support to make this a great financial success. Millions of trees are full grown and ready to cut as fast as our mills can be equipped to handle them. We are to have all this for periods of thirty years renewable at no expense of our Company for a total of 499 years.

International Transportation & Development Company, Limited.

CAPITAL $100,000,000 (Rs. 300,000,000).

Ordinary shares $90,000,000 (40,000 shares now offered)

Prefered shares $ 100,000,000, guaranted 10% dividends, cumulative, equally participating with ordinary shares above 10% (40,000 Shares now offered at their par value)

DIRECTORS, 21 (all in India); EXECUTIVE COMMITTEE, 3 (Bombay).

BOARD OF MANAGING AGENTS, 10 MEMBERS (Bombay 2, India 4, Europe 1, Africa 1, China 1, America 1). To be elected by the Board of Directors, only as the business requires them.

World Drug Chemical Company, Limited.

CAPITAL $5,000,000 (Rs. 15,000,000)

Ordinary Shares, 192,000 $ 4,8000,000. 400,000 Shares now offered.

Prefered Shares 8,000, (now offered at their par value) $200,000.

DIRECTORS, 21 (all in India). EXECUTIVE COMMITTEE, 3 (Bombay).

MANAGING AGENTS, same for both Companies.

Send for Prospectus which gives full information. Both Companies were registered September 21st 1922, with the Registrar of Joint Stock Companies, Bombay.

DIRECTORS

Elmer L. Hinmam, M. D., Bombay, President & General Manager
K. Hanumant Rao, Esq , Javri Bagh, Indore City,
D. Jung Thapa, Major Executive Engineer. P. W. D., Nepal State
R. G. Deb, Esq., Proprietor, Bengal Commercial Trading Society, P. O. Roshangiri, Chitagong.
Syed Ali Ahmed Razir, Esq., Sherghati, Gaya
Honble T. Balaji Rao Nayudu, M.L.C., President Kistna District Board
Rakhae Chandra Guha, Esq., Sutahat, Cuttack
N. T. Shah, Esq., Merchant No. 5 Gt. Western Bldgs., Appollow St. Bombay
C. T. Sipahimalani, Esq., D. D. S., Hyderabad, Sind
Dr. B. Sanatan, L.M.P., Merchant, Sambalpur, Bihar & Orissa (B.N Ry).
Jaijairam Ramnarain, Esq., Merchant, Fatehgarh U. P.
R. Kesharichand Chulany, Esq., Manufacturer, Kamptee, Nagpur, C. P.
S. G. Sakhardande, Esq , Girgaum, Bombay
Damjee Kessowjee, Esq., Merchant, 58, Sandhurst Road, Bombay
Himallal M, Shah, Esq., Merchant, Lallobhai's Chakla, Broach,
G. S. Honrao, Esq., Proprietor, Imperial Soap Works, Poona
Ullal Narayan Kini, Esq., Hon. Magistrate, Mangalore, S Kanara
Syed Abdul Subhan, L.M.P., Retd. Med. Officer, Nizam's Government, Nizambad, Deccan
M. M. Brindahnee, Esq , Kemmendine, Dt., Rangoon
Rai Bahadur Mervaram, Hon. Magte., Chairman, Municipal Board of Khurja, Bulandshahr Dist., U. P.
M. B. Mirza, Esq., Sirj Bldg., Colootola, Calcutta,
S. K. Banerji, Esq , Ph. D. Sc., Ukhra, Burdwan, Bengal
M. N. Rozdan, Esq , B. A., Srinagar, Kashmir

H. S. Sethi, Esq., Sukkur, Sind
G. W. Scott, Esq., C/o Office Durbar, Poonch State, Kashmir
L. M. Kar, Esq., Sarasmathi Agency, Allahabad
Sheth Manekchand R. Doshi, Esq., Merchant, Director, of Phaltan Bank and Municipal Commissioner, Phaltan Municipality
P. S. Jaeru Singh, Esq., Asst. Mint Master, Hyderabad Deccan
Haji A. Kayum Issa, Esq., Bhagat, Godhra
A. T. Mukherjee, Esq., Manufacturer, Burnagore, Calcutta
Salbanna Kora Esq., Bagalkot, Bijapur District
P. M. Paulit, Esq., Moradpur, Patna
Brijmohan D. Shah, Esq., Merchant, Benares

E. L. HINMAN,
President & Manager.

K. P. GOPALAN,
Secretary.

Bombay, June, 25th, 1923.

REGISTERED HEAD ADMINISTRATION OFFICE,
Registered, September 21, 1922,
230, Girgaum back Road, Near Imperial Cinema,
BOMBAY, (India)

Shareholders desiring to pay their entire subscription, when subscribing will receive 10 per cent additional payable in shares, but no cash discount will be given.

Copies of the Registered Articles of Incorporation and Memorandum of Association (By-Law) of both Companies in one booklet will be sent V.P.P. for Rs. 1—4—0 each

WANTED

EUROPEAN FIRM India and Ceylon wants reliable District Agents and Chief Agents in all districts on Salary and Commission. Must invest Cash Rs. 1000 to Rs. 3000 or up to the value of goods supplied for stock and sale. None others need apply

Address: 'AGENCY DEPT.', Post Box No. 574, CALCUTTA.

RUPEES FIVE THOUSAND

(To be given away as Prizes)

Among 5,000 PAID Annual Subscribers

To

THE MANUFACTURERS' SERVICE

A Monthly Magazine of Profit

Annual Subscription Rupees FOUR

Apply Sharp! **Apply Sharp!!**

Avail yourself of the Prize Offer

The Manager,
The 'Manufacturers' Service', Shencottah.

தேவை.

ஏஜெண்டுகள் தேவை.

மாதம் முப்பது ரூபாய் சம்பாதிக்கலாம்.

அரசியல் விஷயங்களையும், சுதந்தரதாகத்தைக் கிளப்பக்கூடிய வியாசங்களையும், அரிய செய்திகளையும் கொண்டு, தஞ்சைமாநகரில் வெளிவரும் வார இருமுறை 'ஸமரஸ போதினி' பத்திரிகைக்குப் புதுவருஷம் முதல் மாதச்சந்தா அணா பத்து ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு நகரிலும் சந்தாதாரர்கள் சேர்க்க அனுபவமுள்ள ஏஜண்டுகள் தேவை நல்ல கமிஷன் விவரத்திற்கு எழுதவும்.

மானேஜர்,
"ஸமரஸபோதினி" ஆபீஸ்,
தஞ்சாவூர்.

தமிழ்மாது

இப்பெயர்கொண்ட ஒரு மாதாந்தத் தமிழ்ப் பத்திரிகை வருகிற ஆவணிமாதம் முதல் வெளிவிட எண்ணியிருக்கிறேன். இதற்கு விஷயதானஞ் செய்வதாக இந்தியாவிலிருந்தும், இலங்கையிலிருந்தும் பல அறிஞர்கள் வாக்களித்திருக்கின்றனர். பெண்களின் முன்னேற்றமே இப்பத்திரிகையின் முக்கிய நோக்கமாதலால் இலங்கையிலும் தென் இந்தியாவிலும் உள்ள எமது தமிழ்ச் சகோதரிகள் ஒவ்வொருவரும் இதை ஆதரிப்பார்களென்று நம்புகிறேன்.

இப்பத்திரிகைக்குச் சந்தாதாரராகச் சேர விருப்பமுள்ள சகோதர சகோதரிகள் ஆடிமீ 15உக்குள் எனக்கு அறிவித்தால் மிகவும் உபகாரமாகவிருக்கும்.

பத்திரிகை உயர்ந்த காகிதத்தில் அச்சடிக்கப்படும். தேசபக்தரின் படங்கள் ஒவ்வொரு இதழிலும் வரும்.

வருஷ சந்தா ரூபா 3—0—0

மற்றும் விபரங்களுக்கு கீழ்க்கண்ட எனது விலாசத்திற் கெழுதி அறியவும்.

இங்ஙனம்

மா. மங்களம்மாள்,
(Mrs. T. P. Masilamany)
JAFFNA.

புதிய இ[illegible]

சம்பாஷ[illegible]

மூன்றுமாத காலத்திற்குள் இங்கிலீஷ[illegible] சம்பாஷிக்கலாம். மூன்று பாகங்களடங்கியது. இங்கிலீஷ் வாக்கியங்களுக்கு தமிழ் அர்த்தத்துடனும், ஒவ்வொரு பாட[illegible] அடியில் ஏராளமான அப்பியாசங்களும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. புதியபோதனை முறைகளை யனுசரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. இம்மூன்று புஸ்தகங்களையும் படித்தால் 4-வது பாரத்தில் படிக்கும் மாணாக்கனைவிட அதிகமாக இங்கிலீஷில் சம்பாஷிக்கலாம்.

1-ம் பாகம் சுபோதினி விலை அணா 8, 2-ம் பாகம் அணா 8, 3-ம் பாகம் அணா 10. ஒவ்வொன்றுக்கும் வி பி. செலவு அணா 6. தனி.

மூன்று பாகங்களும் ஒரே தடவையில் ரூபா 2—2—0.

மானேஜர், திருநாவுக்கரசு பிரஸ்,
ஆரணி, N. A. Dt.

தெய்வபக்தன்

இது, கும்பகோணத்திலிருந்து மாதம் ஒரு முறை வெளிவருவது. தேவாலயம் முதலிய தர்ம ஸ்தாபனங்களைப்பற்றியும், நகரபரிபாலனம் முதலிய ஸ்தல சுயஆட்சிகளைப்பற்றியும், கல்வி, பொருளாதாரம், உழவு, சுகாதாரம், கைத்தொழில், கூட்டுறவு முதலிய இன்றியமையாச் சாதனங்களைப்பற்றியும் நல்ல அறிவுண்டாகத் தக்கப் பல அரிய கட்டுரைகளைத் தாங்கி நிற்பது. பல நீதிகளை எளிதிற் புகட்டுவது. பல தக்க அறிஞர்களை நிருபாகப் பெற்றது.

வருஷ சந்தா உள்நாட்டிற்கு 3—0—0
வெளிநாட்டிற்கு 5—0—0

மானேஜர், தெய்வபக்தன், கும்பகோணம்

இஸ்லாம்தான்
லாமாய்விட்டது
இஸ்லாம்
இஃதோர் உயர்தர மாதாந்தச்
சேந்தமிழ்ப் பத்திரிகை

இஃது இனிய தமிழில் உயர்ந்த நடையில அதிரஸத்துடன் ஆனந்தமயமாய் எழுதப்பட்ட அநேக அருமையான வியாசங்களையுடையது. தமிழ் நாட்டுச் சோதர சோதரிகளுக்குத்தக்க அறிவையூட்டுவது இஸ்லாத்தின் உயரிய தன்மையை உரைத்து விளங்குவது. ஸமரஸ நோக்கங் கொண்டது இஸ்லாத்தின் ராஜீயதேசிய ஞானத்தை எடுத்துணர்த்துவது. தமிழ் மொழி வளர்ச்சியில் மிக ஊக்கங்கொண்டது.

இது ராயல் 8 பக்கங்கொண்டது, 48 பக்கம் முழுதும் விஷயங்களே அடங்கியது. உயர்ந்த கிளேஸ் காகிதத்தில் மிக நேர்த்தியாக அச்சிடப்பட்டு ஒவ்வொரு மாதம் முதல் தேதியிலும் வெளியாகின்றது

வருஷ சந்தா ரூ. 3. வெளிநாட்டுக்கு ரூ. 4
தத்துவ இஸ்லாம் 4-ம் கமலம் ரூ. 3 0 0
மறுகமலம் „ ரூ 0 10 0

தாருல் இஸ்லாம் ஆபீஸ்,
16, 17, லக்கிண்டு லேன் பீச்,
மதராஸ், Madras.

பட்டு! பட்டு!! பட்டு!!!

காசி பட்டுச் சேலைகள் முதலியன சகாயமாக அனுப்பப்படும்.

விலை ஜாபிதா 'இனம்'

மானேஜர் —

பட்டு பீதாம்பர கம்பெனி, காசி.
SILK PITAMBER CO.,
PITAMBER BUILDINGS,
BENARES CITY.

உனக்கு வேண்டியதும், நீ பார்க்க வேண்டுமென்று அநேக நாள் தேடிய சாஸ்திரம் இதுவே.

சரீர மர்ம சாஸ்திரம்.

தமிழ் பாஷையில் இவ்வளவு பூர்ணமான இரகசிய சாஸ்திரம் இதுவரையில் எவராலும் பகிரங்கமாய் வெளியிடவில்லை. பல கிரந்தங்களை ஆராய்ந்துணர்ந்து வெகு பொருட் செலவில் தயார் செய்யப்பட்டுள்ளது. இதில் சரீர அமைப்பு, சுகாதார சாஸ்திரம், மருத்துவ சாஸ்திரம், சிசு உற்பத்தி, சிசு பரிபாலனம், தாது நஷ்டம், ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு உண்டாகும் வியாதிகளும், அதைப் போக்கத் தக்க சிகிச்சைகளும், விவாகமானவர்களுக்கும், இனிமேல் விவாகம் செய்துகொள்ளும் ஸ்திரீ புருஷர்கள் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய இலை இன்ப ரகசியங்களுடன் உயர் கிளேஸ் காகிதத்தில் 50 விசித்திர படங்களுடன் அச்சிடப்பட்டது. விலை ரூபா 1-0-0 தபால் செலவு அணா 7.

மானேஜர் :—
மாணிக்க [illegible],
அருணாசல முதலி வீதி,
சவுகார்பேட்டை மதராஸ்.

Talismans and Charms

For those People to Avoid all Sorts of Misfortunes and enter the Gates of Successful Life.

	Rs. A.
For Success in Spiritual & Religious Life	10—0
For Honour, Riches, Learning and Greatness	7—8
For Health, physical Strength, &c.	7—8
For Power of Eloquence, Speeches, &c.	7—8
For Success in any undertaking or Litigation, &c.	10—0
For Success in Sport, Racing, Cards, Games of Chance	7—8
For Success in Trade, and Business	10—0
For Mens Love to women	7—8
For Woman's Love to men	10...0
For Love of Opposite Sex, attractive power	7—8
For Agricultural prosperity, Farming Good Crops etc	7—8
For Success in Mining Plumbago &c.,	100—0
Rabbi Solomon's Special Talisman for every success	15—0
Specially valued and worn by every successful hebrew 2nd quality,	21—0
1st quality	30—0
For success in Gemming	225—0

NOTE—A Money Order will bring the Talisman to your door. Always the full amount should be remitted in advance No. V. P. P.

Extensive Life Reading 15—0
Two Rs. 25—0., Three Rs. 30—0., or more at Rs. 10—0 per reading.

D. A. RAM DUTH,
ASTROLOGER,
No. 30 & 76 (H.W.) Cheku Street,
COLOMBO, (Ceylon)'

d and most efficacious

edic Medicines

edals and certificates of merit
rious exhibitions

IC ELIXIR.—Is the surest remedy for and nervous prostration. Unrivalled in Cures all urinary diseases. Removes ody. Invigorates and strengthens the and nerve tonic. Sharpens digestion. Per ges As. 8 only extra.

LLS.—Cure loss of appetite, belching, indiges-iness, biliousness, nasty taste in mouth, sleep-mach-ache, giddiness, &c. Per box As. 8. 2 boxes, As. 8 only extra.

CURE.—Most obstinate cases of gonorrhœa of vever longstanding are radically cured. Per charges up to 6 bottles As. 8 only extra.

சுப்பரு... ஆயுர்வேத ஔஷதசாலை

ஸ்ரீ வெங்கடேச பெருமாள்கோவில் சன்னதி, தஞ்சாவூர்.

தயவுசெய்து இதை தங்க... சிநேகிதர்களுக்கு வாசிக்கக் காண்பியுங்கள்

பி. சுப்பருயின் ஆபூர்வ ஆயுர்வேத ஔஷதங்கள்

1. தாது புஷ்டிமருந்து.—இதின் குணத்தை எழுதி முடியாது. அநுபோகத்தால் தெரிந்துகொள்ளலாம். தாதுநஷ்டம், பலஹீனம், ஆண்குறி துவளல், பசியின்மை, கண், அகலெரிவு, தேகவரக்ஷி, சீக்கிரத்தில ஸ்கலிதம், சொப்பன ஸ்கலிதம், கை கால் இடுப்பு முதலிய அவயவங்களில் சோர்வு, வலி, சோம்பல், மேகச்சூடு, பாண்டு, சோகை, மேகவெள்ளை, வெட்டை, நீரிழிவு, மதுமேகம், சதையடைப்பு, இன்னும் பற்பல மூத்திர ரோகங்களையும் போக்கும். சரீரபுஷ்டி புருஷத்தன்மை, போகசக்தி, ஜீரண சக்தி, அபரிமிதமான தாதுவிருத்தியையும் உண்டாக்கும். நித்திருக்கும் இந்திரியத்தைக் கெட்டிப்படுத்தி போகசக்தியை அதிகரிக்கும். டப்பா 1-க்கு விலை ரூபா 2, வி. பி. செலவு அணா 8 பிரத்தியேகம்.

2. அக்கினி மாந்தத்திற்கு மருந்து.—பசியின்மை, புளித்த ஏப்பம், நெஞ்செரிச்சல், மலச்சிக்கல், வயிறுவலி, வாய்நாற்றம், அஜீரணம், வயிற்றுப்பிசம், நித்திரையின்மை, பித்த உபத்திரவங்களை சௌஸ்தப்படுத்தும். பசி தீபனமும் தேக ஆரோக்கியமும் தரும். டப்பா 1-க்கு அணா 8, வி. பி. செலவு 1 அல்லது 2 டப்பாக்கள் வரையில் அணா 8 பிரத்தியேகம்.

3. பிரமேக நிவாரணி.—எந்தகாரணத்தினால் உண்டாயிருக்கும் மேக வெள்ளை, வெட்டை, நீர்குற்றல், நீர் தாரை எரிவு, சிறுநீரகம் வடிதல், முதலிய வியாதிகளையும் ஆண், பெண் இருதாரத்தார்களுக்கும் சௌஸ்தப்படுத்தும். சீசா 1-க்கு விலை ரூபா 1, வி. பி. செலவு ஒன்று முதல் 6 சீசாக்கள் வரையில் அனுப்ப அணா 8 பிரத்தியேகம்.

1919,

Siddha Makarad

The Wonderful Discovery in

For all "Acute" and "Ch

Prepared Scientifically by, Ayur

N. V. SRI RAMACHARLU

Managing Director and Senio

The Madras Ayurvedic Pharma

This unparalleled and Ancient medicin accordance with Ayurvedic and Western Mod fully tested and standardised by expert analy unrivalled Elixir for the general prolongation of life, and ... rly a guaranteed remedy for Nervous Debility, Skin Eruptions, Eczema, Vertigo, Loss of Nerve Power, Bodily Vigour, Memory and Appetite, Depression of Spirits, constant Mental Misgivings, Rheumatism, Gout, Paralysis, Insanity, Hysteria, Dropsy, Diabetes, Piles, Asthma, Consumption, Dyspepsia, all Uterine complaints all sorts of Urethral discharges (Acute or Chronic), Irregular menses of all kinds and all ills peculiar to men and women. This is the only safe and reliable remedy for all diseases resulting from Youthful Indiscretions and loss of Vitality. It imparts New Life and energy by increasing and purifying the blood. It contains such Valuable Ingredients as Siddha Makaradhwaja, Mukta, Suvarna, Louha and Vegetable Drugs. This can be taken also as a Tonic by everyone of either sex without any restrictions of Diet, Season, or Climate. Complete directions are sent with Phial.

One Phial of 60 Pills, for a complete cure Price Rs. 10 (Rs. Ten)

V. P. P. Charge Extra.

Apply to:—The Madras Ayurvedic Pharmacy, Limited.

Post Box, No. 151, MADRAS.

Telegraphic Address:—" KALPAM " Madras. Telephone: No. 1034.

காரனேஷ…

கோட்டயம் …

மலையாள தேசத்தில் பிரசித்தபெ…
னான கோட்டயம் பரமேசுவரன் மூ…
என்னும் மஹான்களின் மேல்பார்வையி…
நடத்திவரும் இந்த வைத்தியசாலையில் …
மான ஔஷதங்களும் தயார்செய்யப்பட்டு…
அயலூர்களிலுள்ளவர்கள் தங்களுடைய …
யனுப்பினால் அதற்குவேண்டிய நல் மரு…
ஆனால் அப்படி கடிதம் எழுதும்போது பி…
வேண்டியது எங்களுடைய வைத்திய …
நேரில் பார்த்து நன்றுமந்திரத்து நற்சாக்ஷி பத்…

எங்களுடைய வைத்தியசாலையில் எப்…
கும் ஔஷதங்களின் பெயர்களும் விலையும்.

அசோகரிஷ்டம் 24 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு…			
கர்பூர ஆசவம் ஷை ஷை…			
தசமூலாரிஷ்டம் ஷை ஷை…			
க்ஷீரபல 101 தடவல் ஆவர்த்திச்சது அவுன்…			
தன்வந்தரம் 21 ஷை …			
தன்வந்தரகஷாயம் 6 வேளை மருந்து			
கஸ்தூரியாதி குளிகைகள் முதல் தரம் டசன் 1-க்கு	1	0	0
ஷை ஷை 2-ம் தரம் ஷை	0	12	0
ஷை ஷை 3-ம் தரம் ஷை	0	8	0
காலரு மாத்திரை டசன் 1-க்கு	0	6	0
இன்ன காந்தம் கெய் அவுன்ஸ் 1-க்கு	0	2	6
நாசிகா சூரணம் தோலா 1-க்கு	0	6	0
இன்புளுயென்சா காச்சலுக்கு சூரணம் பலம் 1-க்கு	0	8	0
கஸ்தூரியாதி லேகியம் ருத்தல் 1-க்கு	40	0	0
செவனப்பிரகாசம் லேகியம் ஷை	4	0	0
மதனகாமேஸ்வரி லேகியம் ஷை	7	8	0
ஜீனி குளம் ஷை	7	8	0
தமகஸ்வாச ஸம்ஹாரி ஷை	2	0	0
ஆர்த்தவசோதினி பலம் 1-க்கு	1	4	0
காதகாஸாயனம் 21 ஆவர்த்தனம் தோலா 1-க்கு	6	0	0
முதல்தரம் கஸ்தூரி பணவிடை 1-க்கு	2	8	0

இன்னும் எல்லா வகை ஆயுர்வேத வைத்திய மருந்துகளும் தயாராயிருக்கிறது.

விலாசம்:—

வைத்தியர், பந்தலம் கிருஷ்ணவாரியர்
மானேஜர்
"காரனேஷன் வைத்தியசாலை,"
கோட்டயம், திருவிதாங்கூர்.

PRINTED AT THE PALAMCOTTAH PRINTING PRESS AND PUBLISHED BY
DR. MRS. ANNA THOMAS, TINNEVELLY.

பசாலை

—மலையாளம்

ஒ. முதல் பி. எஸ். வாரியர் அவர்
வருவதான ஏக ஆரிய வைத்தியசாலை.
ஔஷதங்களெல்லாம் இதன் சொந்தக்
வையில்தான் தயாரிக்கப்படுகிறது.
வியாதிக்காரருக்கும் சிறந்த வைத்தியரான
நேரில்பார்த்து சிகிச்சை செய்வார்கள்.
ரடுக்கப்படும்.
த்திய சாலையிலேயே வைத்து சிகிச்சை
ஆஸ்பத்திரி கட்டிடம் வேலை நடந்துவரு

டைய வியாதி விவரங்களை கடிதம் மூலம்
வேண்டிய மருந்துகளை வி. பி. மூலமாய்

தும் தயாராயிருக்கும் முக்கியமான சில

வர்த்தனம் செய்யப்பட்டது. (For acute
வாதத்திற்கும் சித்தௌஷதமானது.
1-க்கு விலை ரூ. 3—0—0.

2. தன்வந்தரம். 101 தடவல் ஆவர்த்தனம் செய்யப்பட்டது. (Rheumatism) இது சாதாரண வாதத்திற்கு உபயோகமானது. அவுன்ஸ் 1-க்கு விலை ரூ. 3—0—0.

3. "அசோகாரிஷ்டம்" (Uterine tonic) கெர்ப்ப பாத்திரம் சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு 24 அவுன்ஸ் பாட்டில் 1-க்கு விலை ரூ. 3—0—0.

4. "ம்ருத சஞ்சீவினி" (General tonic) எந்த பலஹீனருக்கும் பலத்தை கொடுக்கக் கூடியது. 24 அவுன்ஸ் பாட்டில் 1-க்கு விலை ரூ. 4—0—0.

5. "சுகுமாரக்ருதம்" (Disorder of Menstruation) மாதவிடாய் ஒழுங்கீனங்களுக்கு. 16 அவுன்ஸ் பாட்டில் 1-க்கு விலை ரூ. 6—0—0.

6. "காகாதி தைலம்" மேல் வீக்கத்திற்கு 16 அவுன்ஸ் பாட்டில் 1-க்கு விலை ரூ. 4—0—0.

7. "பிரபஞ்சன விமர்த்தன தைலம்" வாதத்திற்கு மேல் தடவ 16 அவுன்ஸ் பாட்டில் 1-க்கு விலை ரூ. 3—0—0.

8. "மஞ்சிஷ்டாதி தைலம்" சிரோஷ்ணத்திற்கு 16 அவுன்ஸ் பாட்டில் 1-க்கு விலை ரூ. 3—0—0.

9. "பிஞ்சாதி லேபம்" பித்தத்திற்கு ஜூத்தல் 1-க்கு விலை ரூ. 10.

பாக்கிங், தபால் சார்ஜ் பிரத்தியேகம். ஆங்கிலத்திலாவது, மலையாளத்திலாவது விபரமடங்கிய காட்லாக் இனாமாய் அனுப்பப்படும்.

விலாசம்:—

மானேஜர், ஆரிய வைத்தியசாலை
கோட்டைக்கல் P. O.
தென் மலையாளம்.